

PENYUSUNAN NORMA KETERAMPILAN DASAR (*SHORT PASSING, LONG PASSING, SHOOTING, DRIBBLING, DAN JUGGLING*) SEPAK BOLA KATEGORI USIA 14 TAHUN



AHMAD RIZAL RIYADI

6315108458

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN


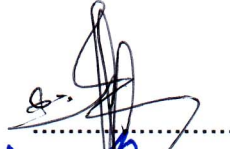
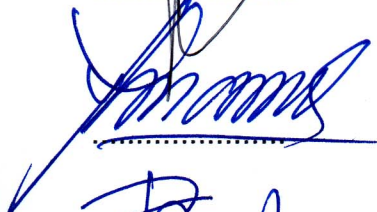
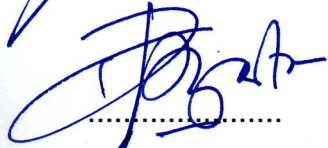

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

NAMA	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Iwan Hermawan M.Pd</u> NIP. 197505142001121001		22/2016 /7
Pembimbing II <u>Tirto apriyanto S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002		24/7/16

PERSETUJUAN KOMISI UJIAN SKRIPSI

NAMA	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua <u>Dr. Ika Novitaria Marani S.Pd, SE, MSi</u> NIP. 197911092003122001		18-6
Sekretaris <u>Hadi Rahmaddani S.Pd</u> NIP. 196712062001121001		26/7/16
Anggota <u>Dr. Iwan Hermawan M.Pd</u> NIP. 197505142001121001		22/2016 /7
Anggota <u>Tirto apriyanto S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002		24/7/16
Anggota <u>Hendro Wardoyo M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		19/7 - 2016

Tanggal Ujian : 24 Juni 2016

ABSTRAK

AHMAD RIZAL RIYADI. Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short Passing, Long Passing, Juggling, Shooting, Dribbling) Sepak Bola Kategori Usia 14 Tahun, Skripsi, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2015.

Penelitian bertujuan untuk menyusun penilaian norma uji keterampilan dasar sepak bola (*short passing, long passing, shooting, dribbling*, dan *juggling*) kategori usia 14 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan. Dengan melakukan uji tes keterampilan dasar dengan menambahkan komponen tes untuk mendapatkan suatu kejelasan atau pengakuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain dari 3 SSB kategori usia 14 tahun yang ada di Jakarta dengan sampel sebanyak 105 orang.

Hasil penelitian didapat norma tes keterampilan *short passing* yaitu kategori Baik sekali (A) sebesar >10, Kategori Baik (B) sebesar 8 – 9, kategori Cukup (C) sebesar 6 – 7, kategori Kurang (D) sebesar 3 - 5 kategori Kurang sekali (E) sebesar < 3. *Long passing* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >3, kategori Baik (B) sebesar 2, kategori cukup (C) sebesar 1, kategori Kurang (D) sebesar 0. *Juggling* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >115, Kategori Baik (B) sebesar 95 – 114, kategori Cukup (C) sebesar 74 - 94, kategori Kurang (D) sebesar 54 – 73, kategori Kurang sekali (E) sebesar < 54. *Dribbling* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar <14,23, Kategori Baik (B) sebesar 14,24 – 16,28, kategori Cukup (C) sebesar 16,29 – 18,33, kategori Kurang (D) sebesar 18,34 – 20,38, kategori Kurang sekali (E) sebesar >20,38. *Shooting* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >5, Kategori Baik (B) sebesar 3 - 4, kategori Cukup (C) sebesar 2, kategori Kurang (D) sebesar 1, kategori Kurang sekali (E) sebesar 0.

ABSTRACT

AHMAD RIZAL RIYADI. The Making of Basic Skill Norm of Soccer (Short Passing, Long Passing, Juggling, Shooting, Dribbling) 14 Year-Old Category, Thesis, Jakarta: Faculty of Sport Science State University of Jakarta, Juni 2015.

The research aims to arrange the assessment of soccer basic skill test (*short passing* , *long passing* , *shooting* , *dribbling* , and *juggling*) for 14 year old category. The method used in this research was development research method. By conducting basic skill test as well as adding component test to gain recognition. The instrument used was soccer skill test. The population in this research was all players from 3 SSB for 14 year-old category in Jakarta with 105 people samples.

Based on the research, the norm of *short passing* skill test that is very good category (A) by >10 , good category (B) by 8 - 9, enough category (C) by 6 - 7 , less category (D) by 3-5, very less category (E) by <3. *Long Passing* is for very good category (A) by >3 , good category (B) by 2, enough category (C) by 1 , less category (D) by 0. Juggling is for good category (A) by >115, good category (B) by 95 - 114, enough category (C) by 74 - 94, less category (D) by 54 - 73, very less category (E) by < 54. Dribbling is for good category (A) by <14,23, good category (B) by 14,24 - 16,28, enough category (C) by 16,29 - 18,33, less category (D) by 18.34 - 20,38, very less category (E) by >20,38. Shooting is for good category (A) by >5, good category (B) by 3-4, enough category (C) by 2, less category (D) by 1, very less category (E) by 0.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang atas rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: **PENYUSUNAN NORMA KETERAMPILAN DASAR (*SHORT PASSING, LONG PASSING, SHOOTING, DRIBBLING, DAN JUGGLING*) SEPAK BOLA KATEGORI USIA 14 TAHUN**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan skripsi ini saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Hadi Rahmaddani, S.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, serta. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan ilmu dan petunjuk kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya merasa masih banyak kekurangan baik pada teknis penulisan dan materi, mengingat akan kemampuan yang saya miliki.

Jakarta, April 2016

ARR

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teoretis	9
1. Hakikat Norma Tes.....	9
2. Hakikat Keterampilan.....	22
4. Hakikat <i>Passing</i>	37
5. Hakikat <i>Shooting</i>	56
6. Hakikat <i>Dribbling</i>	61
7. Hakikat <i>Juggling</i>	67
8. Hakikat Karakteristik Usia 14 Tahun	70
B. Kerangka Berpikir	74
C. Penelitian Relevan.....	79
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	80
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	80

	C. Metode Penelitian	80
	D. Populasi Dan Sampel	81
	E. Instrumen Penelitian	82
	F. Teknik Pengumpulan Data	83
	G. Teknik Pengolahan Data	91
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	93
	B. Pembahasan	98
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	101
	B. Saran	102
	DAFTAR PUSTAKA	104
	LAMPIRAN	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Lapangan Sepak Bola.....	31
Gambar 2 : Tahap Persiapan <i>Passing</i> kaki bagian dalam.....	41
Gambar 3 : Tahap pelaksanaan <i>Passing</i> kaki bagian dalam.....	42
Gambar 4 : Tahap Lanjutan <i>Passing</i> kaki bagian dalam.....	43
Gambar 5 : Tahap Persiapan <i>Passing</i> kaki bagian luar	44
Gambar 6 : Tahap Pelaksanaan <i>Passing</i> kaki bagian luar.....	45
Gambar 7 : Tahap Lanjutan <i>Passing</i> kaki bagian luar.....	46
Gambar 8 : Tahap Persiapan <i>Passing</i> Dengan punggung kaki.....	47
Gambar 9 : Tahap Pelaksanaan <i>Passing</i> Dengan punggung kaki.....	48
Gambar 10 : Tahap Lanjutan <i>Passing</i> Dengan Punggung kaki.....	49
Gambar 11 : Tahap persiapan <i>long passing</i>	53
Gambar 12 : Tahap pelaksanaan <i>long passing</i>	54
Gambar 13 : Tahap lanjutan <i>long passing</i>	55
Gambar 14 : Tahap Persiapan <i>Shooting</i>	58
Gambar 15 : Tahap Pelaksanaan <i>Shooting</i>	59
Gambar 16 : Tahap Lanjutan <i>Shooting</i>	60
Gambar 17 : <i>Dribbling</i> dengan sisi kaki bagian dalam.....	64
Gambar 18 : <i>Dribbling</i> dengan kaki bagian luar.....	65
Gambar 19 : <i>Dribbling</i> menggunakan punggung kaki.....	66
Gambar 20 : <i>Juggling with the foot</i>	68
Gambar 21 : <i>Thigh Juggling</i>	69
Gambar 22 : <i>Head Juggling</i>	70
Gambar 23 : Tes <i>Short Passing</i>	84
Gambar 24 : Tes <i>Long Passing</i>	86
Gambar 25 : Tes <i>Shooting</i>	88
Gambar 26 : Tes <i>Dribbling</i>	89

Gambar 27 : Tes *Juggling* 91

DAFTAR TABEL

Tabel 1 :	Distribusi Frekuensi Tes <i>Short Passing</i>	94
Tabel 2 :	Distribusi Frekuensi Tes <i>Long Passing</i>	95
Tabel 3 :	Distribusi Frekuensi Tes <i>Shooting</i>	96
Tabel 4 :	Distribusi Frekuensi Tes <i>Dribbling</i>	97
Tabel 5 :	Distribusi Frekuensi Tes <i>Juggling</i>	98
Tabel 6 :	Deskripsi Data Penelitian.....	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Hasil Data Tes <i>Short Passing</i>	105
Lampiran 2 : Hasil Data Tes <i>Long Passing</i>	111
Lampiran 4 : Hasil Data Tes <i>Shooting</i>	118
Lampiran 4 : Hasil Data Tes <i>Dribbling</i>	124
Lampiran 5 : Hasil Data Tes <i>Juggling</i>	130
Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian.....	135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Sepak bola juga merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang kompleks dan banyak aspek yang terkait, baik dari lapangan, potensi atlet, pembina dan kesempatan permainan dan bertanding. Di Indonesia pun demikian sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari masyarakat dan dapat dimainkan oleh kalangan anak-anak dan dewasa. Olahraga sepakbola dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja, selain itu juga alat permainan yang ringan, relatif murah dan mudah didapat, walaupun prestasi Tim Nasional Indonesia sampai sekarang masih kurang memuaskan. Untuk tercapainya seorang pemain sepakbola yang berkualitas dituntut untuk menguasai teknik dasar sejak usia dini.

Membandingkan perkembangan sepakbola Indonesia dengan perkembangan sepakbola di dunia, sepakbola kita sudah sangat jauh tertinggal. Salah satu faktor penyebabnya adalah kualitas pembinaan sepakbola nasional masih di bawah standar. Proses pembinaan dan

regenerasi yang sudah berjalan belum memberikan hasil yang maksimal terhadap dunia sepakbola tanah air. Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia diikuti oleh berdirinya Sekolah Sepak Bola (SSB) yang merupakan salah satu wadah pembinaan bagi anak-anak usia dini. Seperti termasuk dalam pedoman dasar Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) bahwa, sekolah sepakbola adalah lembaga pendidikan yang melakukan pembinaan terhadap anak usia dini dalam rangka memasyarakatkan sepakbola dan untuk mempersiapkan bibit-bibit pemain sepakbola di tanah air.

Seperti kita ketahui pembinaan usia muda di Indonesia sudah mulai baik, didukung dengan mulai banyaknya kompetisi-kompetisi untuk usia muda yang dilakukan oleh orang-orang dan beberapa perusahaan peduli akan pembinaan sepak bola usia muda di Indonesia. Contohnya Liga Mandiri yang dilakukan dengan inisiatif SSB (sekolah sepak bola) yang ada di kota Semarang yang berkoordinasi dengan PSSI kota Semarang. Kompetisi ini dibagi dalam tiga wilayah yang diikuti 18 klub SSB yang ada di Kota Semarang. Tidak hanya Liga Mandiri yang menggelar kompetisi pembinaan usia muda, Asosiasi Sekolah Sepak Bola Indonesia, *Legenda Football Academy* (LFA) dan SMK plus Annadwah bekerja sama menciptakan pembibitan pemain sepak bola berbakat di tanah air. Salah satu realisasinya adalah mengirim tiap pemain terbaiknya berlaga di kompetisi IBER CUP

Estoril, di Portugal.¹ Serta perusahaan yang sekarang rutin mengagendakan kompetisi setiap tahun yaitu perusahaan media elektronik KOMPAS. Kompetisi tersebut dinamakan Liga Kompas Gramedia (LKG) untuk usia 14 tahun. Kompetisi ini diikuti oleh beberapa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Indonesia. Digelarnya Liga Kompas Gramedia (LKG) ini yaitu pemain dan tim terbaik akan diikuti sertakan berlaga di Kejuaraan Gothia Cup di Gothenberg Swedia.

Dan bukti nyata dengan diadakannya kompetisi untuk usia muda ini, pada kejuaraan Gothia Cup di tahun 2013 perwakilan tim dari Indonesia yaitu ASIOP APACINTI U-14 masuk final melawan NK KRSKO dengan hasil mendapatkan peringkat kedua.² Dengan contoh banyaknya SSB dan kejuaraan serta prestasi yang di raih para pemain usia muda tersebut maka diharapkan semakin banyak bibit pemain usia muda untuk mengharumkan namanya di pentas internasional bahkan juga bias berprestasi untuk tim nasional yang akan datang. Khususnya untuk anak usia 14 tahun, ini adalah masa dimana anak mengalami pubertas dan dapat digolongkan ke dalam anak remaja.

¹ <http://soccer.sindonews.com/read/1104246/58/coke-kicks-2016-cari-bibit-pesepak-bola-indonesia-di-10-kota-1461673830>, diakses pada tanggal 30 April 2016 pukul 21.35

² <http://bola.kompas.com/read/2013/07/21/2308564/Pemerintah.Apresiasi.Prestasi.di.Gothia.Cup>, diakses pada tanggal 20 april pukul 12.52

Pubertas adalah periode yang termasuk masa kanak-kanak akhir dan masa remaja. Usia ini merupakan usia krisis dan terjadi pada perubahan-perubahan perilaku. Contohnya mudah marah, penuh gairah, rajin dan susah diatur. Dan pada umur ini pula merupakan masa dimana masa tercepat untuk meningkatkan kemampuan fisik dan penyempurnaan keterampilan. Dalam masa ini segala bentuk keterampilan dasar dalam sepak bola harus benar-benar dilatih, karena pada masa ini rasa ingin tahu seorang anak besar sekali terhadap semua respon-respon yang masuk kepada dirinya.

Berdasarkan pengamatan saya tentang usia remaja atau masa pubertas dengan banyak hal yang dialami baik dari segi psikologis dan perubahan fisik akan sangat berpengaruh terhadap keterampilan dasar sepak bola usia 14 tahun. Keterampilan yang mereka miliki saat ini sangat jauh diharapkan karena masih lemah dalam melakukan keterampilan sepak bola khususnya *short passing, long passing, dribbling, juggling, dan shooting*. Keterampilan tersebut merupakan faktor penentu utama dalam bermain sepak bola, jadi sangatlah riskan apabila seorang atlet tidak memiliki keterampilan *short passing, long passing, dribbling, juggling, dan shooting* yang baik.

Untuk mendapatkan pemain sepak bola yang berbakat dan berkualitas maka dibutuhkan suatu tes yang nantinya mendapatkan sebuah norma tes yang berlaku dan diharapkan sebagai bentuk acuan untuk melihat suatu bentuk keterampilan yang telah dilakukan oleh atlet atau seorang pemain.

Seorang atlet akan lebih menonjol ketika memiliki bentuk ketrampilan yang baik. Oleh karena itu ketrampilan sepak bola khususnya *short passing*, *long passing*, *dribbling*, *juggling*, dan *shooting* sangat diperlukan untuk menunjukkan bahwasannya seorang pemain tersebut mempunyai kualitas dan bakat dalam bermain sepak bola.

Dari berbagai macam bentuk tes keterampilan seperti *short passing*, *long passing*, *dribbling*, *juggling*, dan *shooting* dalam sepak bola, dibutuhkan adanya suatu norma agar dapat dijadikan tolak ukur keterampilan dalam sepak bola. Karena selama ini pemilihan pemain hanya dilakukan secara penglihatan saja untuk menentukan bagus atau tidaknya pemain tersebut, dan ada juga pemilihan pemain dengan menggunakan tes akan tetapi pihak yang melakukan tes tidak memiliki norma yang baku yang bisa mengakibatkan pihak yang melakukan tes tidak bisa menentukan pemain tersebut tergolong kategori apa.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud untuk mencari penilaian yang dapat digunakan sebagai acuan norma dalam uji ketrampilan *short passing*, *long passing*, *dribbling*, *juggling*, dan *shooting* sepak bola kategori usia 14 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah norma keterampilan dasar sepak bola *short passing, shooting, long passing, dribbling* dan *juggling*?
2. Apakah norma keterampilan dasar sesuai karakteristik usia teknik 14 tahun?
3. Apakah tes norma keterampilan dasar untuk pemain usia 14 tahun sesuai karakteristik usia 14 tahun?
4. Apakah tes norma keterampilan dasar untuk pemain usia 14 tahun bermanfaat bagi pelatih sepak bola?
5. Apakah tes norma keterampilan dasar untuk pemain usia 14 tahun berguna untuk program latihan?
6. Apakah tes norma keterampilan dasar untuk pemain usia 14 tahun berguna untuk pemain tersebut dan masyarakat Indonesia?
7. Apakah bentuk tes keterampilan dasar sepak bola pada kelompok 14 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 14 tahun?
8. Berapa nilai norma tes keterampilan dasar sepak bola pada usia 14 tahun?

C. Pembatasan Masalah

Agar mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu diberikan batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan dapat dikontrol. Pembatasan masalah tersebut hanya pada Penyusunan Norma Keterampilan Dasar Sepak bola kategori usia 14 tahun.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan pembatasan masalah diatas maka dirumuskan sebuah masalah yang akan dipecahkan yaitu:

1. Berapakah norma tes *short passing* untuk atlet sepak bola kategori usia 14 tahun?
2. Berapakah norma tes *long passing* untuk atlet sepak bola kategori usia 14 tahun?
3. Berapakah norma tes *shooting* untuk atlet sepak bola kategori usia 14 tahun?
4. Berapakah norma tes *dribbling* untuk atlet sepak bola kategori usia 14 tahun?
5. Berapakah norma tes *juggling* untuk atlet sepak bola kategori usia 14 tahun?

E. Kegunaan penelitian

1. Untuk menjawab pertanyaan yang ada diperumusan masalah yaitu tentang cara penyusunan norma tes *short passing*, *shooting*, *dribbling*, *long passing*, dan *juggling* untuk atlet sepak bola usia 14 tahun
2. Memberikan jawaban yang objektif dan logis tentang penyusunan norma uji keterampilan sepak bola kategori usia 14 tahun
3. Memberikan masukan kepada semua pihak yang berkepentingan sebagai acuan untuk memahami cara penyusunan norma uji keterampilan sepak bola kategori usia 14 tahun.
4. Sebagai sebuah standarisasi yang dapat dijadikan pedoman penyusunan norma uji keterampilan sepak bola kategori usia 14 tahun.
5. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dan pemain.

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. KERANGKA TEORETIS

1. Hakikat Norma Tes

Menurut Nurhasan Norma adalah Standar yang digunakan untuk mengetahui kedudukan seseorang dalam suatu kelompok berdasarkan hasil yang diperolehnya.¹ Sedangkan menurut Widiastuti Norma adalah untuk menunjukkan kedudukan seorang peserta tes diantara kelompoknya. Apakah peserta tersebut tergolong lebih pandai atau kurang pandai atautkah ia termasuk golongan sedang.²

Menurut penjelasan diatas bahwa norma sangat berguna sekali untuk mengetahui kemampuan seseorang yang berada dalam kelompok tertentu. Misalnya seorang atlet yang sedang melakukan tes seleksi ke sebuah tim dapat ketahui dia tergolong ke dalam kategori baik, sedang atau kurang baik keterampilannya setelah melakukan tes dan bedasarkan hasil tes yang diperolehnya.

¹ Nurhasan, Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga, Bandung, FPOK IKIP, 1988, h. 50

² Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta, PT. Bumi Timur Jaya, 2011, h. 12

Berikut ini adalah jenis – jenis norma :

1) Penilaian Acuan Norma (PAN)

Penilaian Acuan Norma (PAN) adalah penilaian yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran seorang siswa terhadap siswa-siswa lain dan kelompoknya.³

Pendekatan acuan penilaian ini ditentukan dengan menetapkan patokan pembandingnya semata-mata diambil dari kenyataan yang sesungguhnya pada saat pengukuran itu dilaksanakan yaitu berupa hasil pengukuran yang diperoleh dari para siswa-siswa itu sendiri. Pendekatan penilaian ini dapat dikatakan sebagai pendekatan apa adanya, tidak mengaitkan dengan hal-hal yang terletak di luar hasil-hasil pengukuran dari kelompok siswa itu.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa Penilaian Acuan Norma merupakan penilaian yang menggunakan pendekatan klasik, karena pencapaian hasil belajar siswa pada suatu tes dibandingkan dengan pencapaian siswa lain dengan tes yang sama. Penilaian ini digunakan sebagai metode penilaian yang menggunakan prinsip belajar kompetitif.

³ Nurhasan dan Cholil D. Hasanudin. Tes dan Pengukuran Keolahragaan. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, RedPoint. 2013, h. 397

2) Penilaian Acuan Patokan (PAP)

Penilaian Acuan Patokan adalah penilain yang membandingkan hasil belajar siswa kepada patokan yang telah ditetapkan sebelumnya. Penilaian acuan patokan berdasarkan kepada tingkat penguasaan minimum dari suatu mata pelajaran. Penetapan penguasaan batas minimum ini mengacu kepada skor maksimum dari tes itu.⁴

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan dalam Prosedur Acuan Patokan (PAP) tergantung pada penguasaan materi atas kriteria yang telah dijabarkan. Dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP) setiap individu serta dapat diketahui apa yang telah dan belum dikuasainya.

Banyak hal yang harus diperhatikan dalam penyusunan sebuah norma, antara lain :

- 1) Karakteristik yang diukur oleh tes hendaklah memungkinkan penentuan urutan para pengambil tes dalam suatu *kontinuum* dari rendah ke tinggi.
- 2) Tes yang digunakan harus mencerminkan definisi operasional karakteristik yang dipersoalkan, sehingga semua tes yang dimasukkan untuk mengukur karakteristik itu akan menghasilkan pengurutan individu yang serupa.
- 3) Sebaran tes yang dihasilkan oleh tes, dari yang terendah sampai ke yang tinggi.
- 4) Kelompok yang digunakan sebagai dasar penyusunan statistik deskriptif harus sesuai dengan tesnya dan tujuan tes. Oleh karena itu norma harus ditentukan dengan sangat hati-hati .

⁴ Nurhasan dan Holil D. Hasanudin, Ibid., h.407

- 5) Data hendaklah tersedia untuk kelompok-kelompok yang relevan sehingga memungkinkan perbandingan antar individu atau antar kelompok yang cukup berarti.⁵

Jadi dalam menyusun suatu norma memerlukan tahapan – tahapan yang harus dilakukan, sehingga faktor satu sama lainnya bisa saling menunjang dan berpengaruh terhadap norma yang ditentukan.

Dari penjelasan di atas, dapat dikatakan norma merupakan suatu penilaian yang mempunyai standar kriteria tes. Dalam penilaiannya pun memiliki persamaan dan perbedaan dalam menentukan hasil nilai tes yang diperoleh sesuai dengan penilaian acuan norma yang telah menjadi patokan atau ketetapanannya. Sesudah data diperoleh untuk membandingkan suatu kemampuan atlet sehingga dapat diklasifikasikan kedalam kelompok yang terendah hingga yang terbaik.

Norma merupakan sesuatu yang sangat penting dan bermanfaat karena norma ini dapat digunakan untuk melakukan seleksi dengan menggunakan tes terhadap atlet-atlet yang dapat diproyeksikan menjadi atlet berkualitas. Norma merupakan hal yang harus sangat diperhatikan karena dengan norma ini memudahkan untuk mencari atlet-atlet yang berkualitas. Idealnya norma ini diperbaharui 3 sampai 5 tahun sekali pada setiap instrument tes. Hal ini

⁵ Sumardi Suryabrata, Pengembangan Alat Ukur Psikologis, Yogyakarta, Andi Yogyakarta, 2000, h.154

dikarenakan seiring berjalannya waktu terjadi perubahan karakteristik atau kemampuan dari populasi.

Dalam pengembangan norma tidak menutup kemungkinan terjadinya masalah teknis. Misalnya saja evaluasi yang harus diperhatikan, karena dapat mempengaruhi hasil penilaian itu sendiri.

Data normatif sangat diperlukan, namun pengembangan norma bukanlah pekerjaan yang mudah. Sekurang-kurangnya ada dua sumber ketidak cermatan dalam evaluasi normatif, misalnya persentil atau jenjang persentil. Sumber ketidak cermatan pertama adalah alat pengukuran yang timbul dari ketidak tepatan tes proses *testing*. Sumber ketidak tepatan kedua timbul dari ketidak cermatan prosedur pengambilan sampel dan data yang digunakan untuk pengembangan norma.⁶

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pengembangan norma ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk tercapainya pengembangan norma yang baik. Serta ada dua kesimpulan yang bisa diambil yaitu alat pengukuran, misalnya ketika seorang peneliti melakukan tes dan hasilnya tidak baku akan menimbulkan hasil yang tidak akurat. Kedua tentang prosedur pengambilan sampel, maksudnya timbul karena tidak cermatnya peneliti dalam mengambil sampel data untuk mengembangkan norma.

Jadi Norma adalah suatu nilai standar yang sudah baku untuk mengklasifikasi seseorang/atlet kedalam kelompok tertentu setelah data

⁶ Nurhasan dan Holil D. Hasanudin, ibid., h. 155

diambil melalui percobaan atau penelitian sehingga terlihat suatu kemampuan orang tersebut dan dapat dibandingkan dengan kemampuan orang/atlet lainnya.

Dalam membuat norma diperlukan suatu tes untuk mendapatkan suatu data. Suatu tes adalah alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang objek. Pertanyaan atau tugas yang direncanakan untuk memperoleh informasi pun merupakan sebuah tes. Tes biasa diartikan sebagai alat atau instrumen yang digunakan untuk mengetahui ciri yang spesifik dari seseorang atau kelompok.⁷

Secara harfiah kata tes berasal dari bahasa Perancis Kuno: *testum* yang berarti piring untuk menyisihkan logam mulia. Dalam bahasa Inggris ditulis dengan *test* yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan dengan “tes” yang berarti ujian atau percobaan.⁸

Tes adalah alat pengumpulan data dan sebagai dasar penilaian dalam proses pendidikan, dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh anak didik sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku.⁹

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sebuah tes harus valid, yang berarti mengukur apa yang seharusnya diukur dan haruslah terpercaya,

⁷ Nurhasan, Op. Cit., h. 401

⁸ Anas Sudijono, Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2003, h. 66

⁹ Nurhasan, Op.cit., h. 402

yang berarti dapat diulang berkali-kali. Sedangkan Pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes.¹⁰

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan dari performa seseorang berdasarkan norma yang ada untuk mendapatkan data yang valid dan terpercaya.

Tes merupakan hal yang sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh seorang pelatih dalam merencanakan program latihan serta tes juga digunakan untuk menentukan tingkat kemampuan pemain atau atlet. Berdasarkan fungsinya tes sangat berguna sebagai suatu alat untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari program pembelajaran yang diberikan serta kemampuan yang dimiliki siswa atau atlet.

Secara umum, ada dua macam fungsi yang dimiliki oleh tes, yaitu:

- 1) Sebagai alat pengukur terhadap peserta didik. Dalam hubungan ini tes berfungsi mengukur tingkat perkembangan atau kemajuan yang telah dicapai oleh peserta didik setelah mereka menempuh proses belajar mengajar dalam jangka waktu tertentu. Jadi maksudnya adalah tes berfungsi sebagai parameter atau tolak ukur seberapa jauh siswa mengalami kemajuan dalam proses pembelajaran.
- 2) Sebagai alat pengukur keberhasilan program pengajaran, sebab melalui tes tersebut akan dapat diketahui sudah seberapa jauh program pengajaran yang telah ditentukan, telah dapat dicapai.¹¹

¹⁰ Widiastuti, Tes dan pengukuran Olahraga. (Jakarta, PT Bui Timur Jaya, 2011), hal 2

¹¹ Anas Sudijono, Ibid, h.67

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi tes sangat bermanfaat bagi peneliti untuk mengetahui seberapa jauh siswa mengalami kemajuan dalam pembelajaran dan melihat keberhasilan dari proses pembelajaran.

Tes dan pengukuran merupakan bagian integral proses evaluasi. Dengan suatu tes pelatih atau pengajar dapat memperoleh data dengan valid. Misalnya mengetahui kondisi peserta didik mengenai kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, dan fleksibilitas.¹²

Berikut ini beberapa fungsi tes pengukuran, yakni:

- 1) Mengadakan klasifikasi atlet, perihal ini bertujuan untuk menentukan pembagian kelompok dalam berlatih. Pengelompokan atlet dalam beberapa homogeny, merupakan upaya pemberian kesempatan latihan yang baik dan akan memberikan kemajuan prestasi mereka dalam latihan.
- 2) Menentukan status atlet. Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dapat digunakan untuk menentukan status atlet.
- 3) Mengadakan diagnose dan bimbingan.
- 4) Pemberian Motivasi.
- 5) Perbaikan Pelatihan.
- 6) Menilai pelatihan dan materi pelatihannya.
- 7) Sebagai alat survey.
- 8) Sebagai alat bantu penelitian.¹³

¹² Widiastuti, Op.cit, h. 3

¹³<https://magisterolahraga.wordpress.com>. (Diakses pada tanggal 16 Februari 2016)

Jadi dapat disimpulkan bahwa tes dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi perbaikan program pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh seorang pengajar atau pelatih. Serta fungsi tes pengukuran sendiri sangat bermanfaat bagi peneliti karena dapat membantu untuk mengetahui kemampuan atlet dalam mengklasifikasikan atlet tersebut masuk ke dalam kelompok kategori yang sesuai dengan norma.

Berdasarkan karakteristiknya suatu tes dapat dikatakan baik apabila memenuhi lima persyaratan, yaitu: validitas, reliabilitas, objektivitas, ekonomis dan norma.¹⁴

1) Validitas

Validitas adalah salah satu ciri yang menandai tes hasil belajar yang baik. Jadi validitas suatu tingkat ketepatan tes sebagai alat ukur dalam mengungkapkan gejala atau unsur-unsur didalam gejala yang hendak diukur. Validitas dapat didefinisikan kesahihan suatu tes apabila tes itu dapat mengukur apa yang hendak diukur.¹⁵

Alat ukur dikatakan valid apabila alat ukur itu dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Dengan kata lain validitas berkaitan dengan “ketepatan” dengan alat ukur. Tes sebagai salah satu alat ukur hasil belajar dapat dikatakan valid apabila tes itu

¹⁴ Anas Sudijono, op.cit., h. 160

¹⁵ Nurhasan, op.cit., h. 17

dapat tepat mengukur hasil belajar yang hendak diukur.¹⁶ Jadi sebuah tes harus benar-benar diuji kevalidannya. Tes yang sudah validpun harus tetap sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya agar mengetahui langsung bentuk kelebihan atau kekurangan atlet yang sedang melakukan tes.

2) Reliabilitas

Reliabilitas dalam bahasa Indonesia diambil dari kata *reliability* dalam bahasa Inggris, berasal dari kata *reliable* yang artinya dapat dipercaya. Tes dikatakan dapat dipercaya (*reliable*) jika memberikan hasil yang tetap atau ajek (*consistent*) apabila dites berkali-kali.¹⁷

Apabila dihubungkan dengan validitas, maka validitas berhubungan dengan ketepatan sedangkan reliabilitas berhubungan dengan ketepatan dan keajekan.

3) Objektivitas

Pengertian objektivitas hampir sama dengan realibilitas, keduanya tentang hasil pengukuran yang tetap atau sama/hampir sama. Reliabilitas menunjukkan suatu pengambilan tes yang mengadakan ulangan tes terhadap suatu objek kemudian hasilnya

¹⁶ Eko Putro Widoyoko, Evaluasi program Pembelajaran, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, h. 98

¹⁷ Ibid., hal 99

dibandingkan, sedangkan Objektivitas terdapat dua atau lebih pengambilan tes dalam mengetes suatu objek yang kemudian hasilnya dibandingkan.¹⁸ Maksudnya dari objektivitas testee melakukan tes selama dua kali atau lebih percobaan tes yang hasilnya dibandingkan untuk mendapatkan kejelasan tes.

4) Ekonomis

Yang dimaksud dengan ekonomis disini adalah bahwa pelaksanaan tes tersebut tidak membutuhkan biaya yang mahal, tenaga yang banyak dan waktu yang lama.¹⁹ Apabila dalam tes memakan biaya yang besar ditakutkan nantinya tes tersebut akan terbengkalai. Jadi untuk membuat tes harus diperhatikan dahulu mengenai pengorganisasian administrasi agar tes tersebut dapat dilaksanakan dengan baik.

5) Norma

Acuan norma adalah menunjukan kedudukan seseorang peserta tes diantara kelompoknya, apakah peserta tersebut tergolong lebih pandai atau kurang pandai ataupun ia termasuk golongan sedang. Data-data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran merupakan data yang acak dan berada dalam

¹⁸ Widiastuti, op.cit., h. 12

¹⁹ Eko Putro Widoyoko, op.cit., h. 102

kemampuan yang dicapai untuk dapat menyamakan hasil dan menempatkannya diperlukan adanya acuan norma, acuan norma ini dapat dipakai dengan penggunaan dari angka kasar ke angka table.²⁰ Norma ditentukan dengan menetapkan patokan yang diambil dari kenyataan yang sesungguhnya yaitu hasil pengukuran yang diperoleh dari para sampel itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, tes yang disertai dengan norma akan lebih bermanfaat daripada tes yang tanpa disertai norma, karena dengan adanya norma yang baku akan mempermudah upaya perbandingan skor dengan panduan yang tersedia dalam norma tes tersebut. Dalam penilaian dengan norma, bisa terjadi skor yang sama mempunyai arti yang berbeda. Dengan demikian kualitas seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas kelompoknya.

Sedangkan tes keterampilan cabang olahraga merupakan suatu tes yang akan mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olahraga. Tes ini akan mengungkapkan mengenai keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar dalam cabang olahraga tersebut.²¹ Dengan menggunakan tes keterampilan kita dapat melihat cerminan kemampuan dari masing-masing atlet pada suatu cabang olahraga. Serta kita dapat mengklasifikasikan dan

²⁰ Widiastuti, Loc.cit., h. 12

²¹ Nurhasan, op.cit., h. 204

dapat mengetahui kemajuan belajar anak didik kita dalam suatu cabang olahraga.

Semua cabang olahraga mempunyai jenis dan karakteristik masing-masing, tentu saja dengan kebutuhan yang berbeda sesuai cabang olahraganya masing-masing. Namun mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk mengetahui kemampuan dan mendapatkan pemain yang diinginkan. Contohnya dalam sepak bola tes keterampilan yang umum digunakan seperti tes keterampilan dasar yang meliputi: *short passing*, *long passing*, *juggling*, *shooting*, *dribbling*, dan masih banyak tes-tes yang lainya.

Menurut Nurhasan, tes keterampilan sepak bola bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan bermain sepak bola, dan dapat digunakan untuk pengelompokan pemain, juga dapat dipergunakan sebagai dasar pemberian nilai pendidikan olahraga tersebut.²² Maksudnya adalah tes ini berguna untuk mengukur kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Bagus atau tidaknya seseorang bisa diketahui dengan melakukan tes keterampilan sepak bola tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa tes keterampilan cabang olahraga sangat penting sekali sebagai bahan acuan pelatih untuk mengelompokan pemain, sehingga memungkinkan pemberian materi dalam berlatih yang efektif dan

²² Nurhasan, *ibid.*, h. 207

efisien serta memberikan kemungkinan perkembangan prestasinya lebih baik.

2. Hakikat Keterampilan

Menurut kamus bahasa Indonesia keterampilan berasal dari kata terampil yang memiliki arti cakap mengerjakan sesuatu dan keterampilan sendiri artinya kecakapan atau kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik dan cermat.²³ Sedangkan menurut Soemarjadi keterampilan merupakan perilaku yang diperoleh melalui tahap-tahap belajar tertentu. Keterampilan berasal dari gerakan-gerakan yang kasar atau tidak terkoordinasi melalui pelatihan bertahap, gerakan tidak teratur itu berangsur-angsur berubah menjadi gerakan-gerakan yang lebih halus, melalui proses koordinasi, diskriminasi (perbedaan) dan integrasi (perpaduan) sehingga diperoleh suatu keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu.²⁴

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan yang dipelajari secara mendalam melalui latihan serta pengalaman dan spesifik pada tugas tertentu dengan hasil yang maksimum, sehingga gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

²³ Poewardaminto, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta, Balai Pustaka, 1991, h. 108

²⁴ Soemarjadi, Keterampilan Kerajinan, FKIP IKIP, Malang, 1998, h.2

Keterampilan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Keterampilan harus ditampilkan dalam batasan waktu tertentu seperti seorang pemain belakang harus cepat membuat keputusan pada saat pertandingan teknik apakah yang akan digunakan untuk bertahan dari serangan pemain lawan. Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan melalui proses belajar.²⁵

Widiastuti mengemukakan bahwa keterampilan dapat dikaji berdasarkan karakteristiknya dan kemudian diklasifikasikan berdasarkan kesamaan karakteristik pada pola-pola gerak tertentu.²⁶

Jadi seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efektif dan efisien. Dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai tujuannya. Sedangkan dikatakan efisien apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga dan tidak membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan.

²⁵ Widiastuti. Op.cit., h. 196

²⁶ Widiastuti, Belajar Keterampilan Gerak, (Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Jakarta, 2014), h42

Berikut adalah klasifikasi keterampilan menurut ilmu belajar gerak:

- a. Keterampilan kasar (*Gross Skill*)
- b. Keterampilan Halus (*Fine Skill*)
- c. Keterampilan Berangkai (*Serial Skill*)
- d. Keterampilan asiklis (*Descreet Skill*)
- e. Keterampilan siklis (*Continuos Skill*)
- f. Keterampilan Tertutup (*Closed Skill*),
- g. Keterampilan Terbuka (*Opened Skill*)²⁷

Berikut ini adalah penjelasan klasifikasi keterampilan menurut ilmu belajar gerak, yaitu:

- a. Keterampilan kasar (Gross), yaitu Keterampilan gerak yang menggunakan otot-otot besar sebagai otot-otot penggerak utama yang menekankan pada gerakan keluasaan badan.²⁸ dari penjelasan tersebut bisa kita ambil kesimpulan bahwa keterampilan kasar adalah keterampilan yang memang harus dimiliki oleh setiap orang. Keterampilan ini adalah keterampilan yang setidaknya harus dilatih sejak balita, karena mempengaruhi terhadap perkembangan gerak

²⁷ Bambang KS, Biomekanika Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2015, h. 60

²⁸ Widiastuti, Belajar Gerak Keterampilan, (FIK UNJ, 2013) h. 56

anak. Misalnya seorang balita sudah belajar merangkak, sampai kemudian berdiri, berjalan sampai berlari.

b. Keterampilan Halus (*Fine Skill*), yaitu keterampilan yang menggunakan otot-otot halus sebagai penggerak utama atau bisa dikatakan gerak yang mengikuti gerakan normal yang kemudian diikuti dengan kekuatan otot – otot kecil.²⁹ misalnya menarik pelatuk senapan, menulis.

c. Keterampilan Berangkai (*Serial Skill*), yaitu Keterampilan yang termasuk dalam keterampilan discreet karena ditandai di awal dan akhir gerakan namun dilakukan secara berulang – ulang.³⁰ Keterampilan berangkai merupakan bagian dari keterampilan discreet karena keterampilan ini adalah keterampilan terputus yang dilakukan secara berulang – ulang atau berkali – kali. Misalnya gerakan mengguling ke depan secara berulang kali.

d. Keterampilan asiklis (*Discreet Skill*), yaitu Keterampilan gerak ditandai dengan awal dan akhir gerakan³¹ misalnya gerakan mengguling ke depan sekali dalam senam lantai, atau bisa juga gerakan melempar bola.

²⁹ Widiastuti, *Ibid*, h.57

³⁰ Widiastuti, *Ibid*, h. 58

³¹ Bambang Ks, *Op. cit* , h. 64

e. Keterampilan siklis (*Continuos Skill*), yaitu keterampilan gerak yang tidak dengan mudah ditandai titik awal dan akhir gerakan karena gerakan yang berubah – ubah sesuai pergerakan dari lawan, misalnya gerakan bermain tennis.³² pemain bergerak dalam berbagai macam pola gerak yang harus dilakukan terus menerus sesuai dengan keadaan bola. Keterampilan ini tidak bisa dipastikan kapan memulai dan mengakhiri gerakan.

f. Keterampilan Tertutup (*Closed Skill*), yaitu keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tetap dan tidak berubah - ubah. Contohnya dalam gerakan senam lantai, menembak, berenang dan berlari. Keberhasilan gerakan ditentukan oleh kemampuan sipelaku sendiri. Kesimpulannya adalah pelaku menguasai penuh akan gerakan yang ingin dilakukan.

g. Keterampilan Terbuka (*Opened Skill*), yaitu keterampilan Gerak yang tidak bisa di prediksi selama masih ada perubahan lingkungan dan gerakannya dilakukan semata-mata karena ada rangsangan dari dalam diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh rangsangan yang lain dari luar.³³ Contohnya dalam bermain sepak bola, pemain melakukan gerakan-gerakan yang sesuai kemauannya sendiri, dan juga berdasarkan pergerakan bola, teman dan lawan bermainnya.

³² Bambang Ks, *Ibid*, h.66

³³ Widiastuti, *Op. cit*, h.60

Kesimpulannya bahwa penerima menguasai penuh atau bisa dikatakan sesuai dengan kondisi sekitar.

Sebelum memiliki keterampilan yang sempurna tentu harus dimulai dari pembentukan gerak awal untuk mengarah pada penguasaan gerak lanjutan sampai tahap top atlet. Biasanya anak atau atlet sepak bola langsung diberikan teknik tendangan tanpa diberikan pemahaman atau pengertian secara kognitif dari awal hingga akhir latihan. Padahal ada tiga tahapan belajar gerak yang harus dilakukan agar atlet lebih memahami sehingga membantu dalam proses pembelajarannya. Fiits and Postner dalam William H. Edward mengatakan "... *Fitts and Posner model identifies three stages in the acquisition of motor skills: cognitive, associative, and autonomous*".³⁴

Pada tahap kognitif, dimana seseorang memperoleh informasi tentang gerakan yang akan dilakukan. Berbekal informasi tersebut, maka seseorang akan mencoba menginterpretasikan gerakan yang akan dilakukan.

*In this stage, learners are almost totally dependent on declarative memory, and information is consciously manipulated and rehearsed in formulating motor commands. Learners quite literally attempt to "think" their way through the performance of skills in this stage.*³⁵

Pada tahap asosiatif, dimana seseorang akan melakukan eksplorasi gerakan secara berulang-ulang untuk menemukan pola gerak tertentu secara

³⁴ William H. Edward. Motor Learning and Control. (Wadsworth: USA, 2010), h. 251

³⁵ Ibid., h. 251

konsisten. Bagian ini lebih banyak dilakukan untuk menemukan gerakan-gerakan yang benar untuk dikuasai.

*“...learners are no longer wholly dependent on declarative memory. Some elements of skill have been encoded into procedural memory form, even though others remain under the control of declarative memory. As practice progresses, however, more and more movement-related elements become procedurally encoded. The need for every aspect of movement to be controlled consciously is therefore gradually attenuated throughout the associative stage of learning”.*³⁶

Maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan dibentuk dengan berbagai bentuk tahapan-tahapan yang pada tujuannya menyempurnakan gerakan-gerakan dari suatu keterampilan. Serta setiap atlet dituntut untuk mempunyai suatu keterampilan yang mumpuni di setiap cabang olahraga yang digelutinya. Tanpa memiliki keterampilan yang baik atlet tersebut tidak bisa dikategorikan seorang atlet yang handal dalam cabang olahraganya. Oleh karena itu seorang atlet harus benar-benar dalam melakukan suatu keterampilan pada saat menjalani latihan dengan cara melakukan latihan keterampilan yang dilakukan secara berulang-ulang sampai terjadinya otomatisasi dengan maksud agar tersimpan secara permanen dalam memorinya tentunya dengan keterampilan yang baik.

a. Keterampilan Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer dan paling digemari seluruh lapisan masyarakat di dunia. Bahkan di Indonesia pun

³⁶ Ibid., h. 253

sepak bola sudah menjadi adat untuk masyarakat Indonesia. Bisa dilihat antusiasme masyarakat ketika Tim nasional bermain. Bahkan ketika hanya ada pertandingan sekelas tarkam (antar kampung) masyarakat begitu menikmati pertandingan sepak bola.

Sepak bola adalah suatu permainan kerjasama tim. Pemain tidak akan biasa bermain sepak bola seorang diri tanpa adanya teman. Sepak bola dimainkan di lapangan yang lebih besar dari olahraga lainnya. sepak bola dimainkan di lapangan yang berukuran panjangnya 90 – 120 meter dan lebarnya 70 – 90 meter, serta menggunakan bola sepak dari dua kelompok berlawanan yang beranggotakan 11 orang dalam satu tim, dipimpin oleh satu wasit utama dan dua asisten wasit yang mengontrol di pinggir garis lapangan. Waktu yang digunakan adalah 2 x 45 menit waktu normal. Dan 2 x 15 jika terjadi perpanjangan waktu serta adu pinalti jika pertandingan masih berakhir seri.³⁷

Dalam bermain sepak bola, atlet harus memiliki keterampilan yang baik melihat dari peraturan dan tempat yang dilakukan untuk berlangsungnya pertandingan sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga dimana setiap pemainnya dituntut untuk memiliki pengetahuan taktik dan strategi dalam bermain sepak

³⁷ Jef Sneyers, Latihan dan Strategi Bermain Sepak Bola, (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2002), h.3

bola.³⁸ Karena taktik dan strategi merupakan faktor yang sangat penting didalamnya. Jika seorang pemain sepak bola tidak memiliki pengetahuan tentang taktik dan strategi, maka dia tidak bisa memainkan perannya dalam pertandingan tersebut.

Banyak ahli mengemukakan definisi sepak bola. Salah satunya adalah Jef Sneyers, dalam buku Sepak Bola mengemukakan pengertian tentang sepak bola, yaitu Sepak bola ialah olahraga beregu. Ia didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan penting.³⁹ Berdasarkan teori diatas disimpulkan bahwa sepak bola adalah olahraga yang dilakukan oleh dua kelompok dengan didasarkan pada teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan.

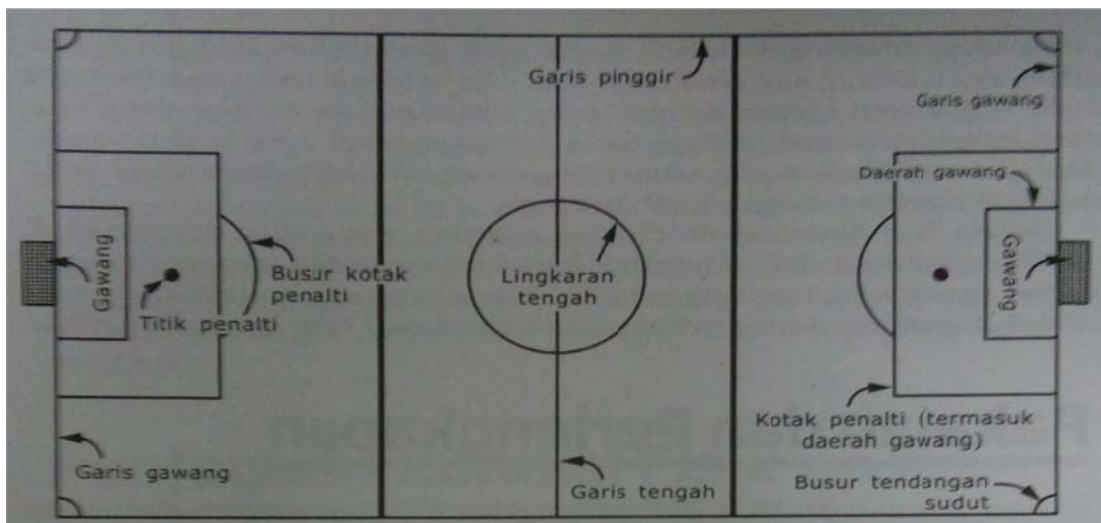
Sepak bola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di olimpiade.

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideology, ketenaran sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama,

³⁸ Joe Luxbacher, Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain, Jakarta, PT. Raja Grafindo, 2004, h. 1

³⁹ Jef Sneyers, Ibid, h. 3

kebudayaan, atau batasan etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontroll mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan, dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan.



GAMBAR 1 Lapangan Sepak Bola

Sumber : Danny Mielke, Dasar – dasar Sepak Bola, 2007

Penjelasan gambar di atas adalah garis tegas lebarnya tidak lebih dari 12 cm. setiap sudut lapangan dipasang sebuah bendera dengan tiang setinggi tidak lebih dari 1,5 m. titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas dan diberi lingkaran dengan jari – jari 9,15 m. Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku – siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 m dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan

garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis – garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku – siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 m dari setiap gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis – garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti dengan jarak 11 m dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing – masing titik penalty ditarik sebuah garis lengkung dengan jari – jari 9,15 m di luar kotak penalti. Pada masing – masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari – jari 1 m yang disebut dengan daerah busur tendangan sudut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan 11 pemain, dimana pemain yang bermain mempunyai posisi yang berbeda. Diantaranya, penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah atau gelandang, serta pemain penyerang dan menjadi satu kesatuan tim.

Dalam permainan sepakbola untuk menghasilkan pemain yang baik dan berkualitas, maka setiap pemain dituntut untuk menguasai setiap bentuk teknik-teknik dasar dengan baik yang nantinya menjadi sebuah keterampilan

(*skill*) dengan kemampuan yang dibutuhkan dengan efektif dan efisien pada saat latihan maupun pertandingan. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar di atas antara satu bagian dengan bagian lain merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan. Karena tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar, sepak bola tidak dapat dimainkan dengan baik.

Keterampilan sepak bola yang baik juga didukung kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik yang dimaksud adalah komponen-komponen fisik yang berhubungan dengan keterampilan sepak bola itu sendiri. Komponen-komponen fisik yang dibutuhkan dalam sepak bola, yaitu:

- a. *Speed* (kecepatan)
- b. *Strength* (kekuatan)
- c. *Endurance* (daya tahan)
- d. *Flexibility* (kelentukan)
- e. *Agility* (kelincahan)⁴⁰

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dibalik keterampilan sepak bola yang harus dimiliki oleh para atlet, kondisi fisik para atletpun harus baik karena kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi berlangsungnya pertandingan dilapangan.

⁴⁰ Ibid, h. 82

Berikut ini penjelasan tentang komponen kondisi fisik di atas :

- a. *Speed* (kecepatan) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.⁴¹ Maksudnya adalah seseorang yang mampu menempuh jarak dengan waktu secepatnya atau berlari secepat mungkin untuk mencapai jarak tertentu. Jika kita analogikan ke dalam permainan sepak bola, seorang pemain sepak bola sangat membutuhkan kecepatan karena didalam permainan sepak bola seorang pemain harus bisa menggiring bola dengan cepat untuk agar bisa segera menuju area lawan untuk menciptakan peluang membuat gol. Keuntungan seorang pemain memiliki kecepatan yang baik juga akan berpengaruh terhadap gerakan seorang pemain terhadap gerakan anggota tubuh. Misalnya kecepatan berlari atau sprint ditentukan oleh gerakan kaki yang berkesinambungan dari kaki yang dilakukan secara cepat.
- b. *Strength* (kekuatan) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu kerja.⁴² Seorang pemain bola harus memiliki komponen fisik yang satu ini pula. Karena jika seorang

⁴¹ M. Sajoto, Pembinaan Kondisi Fisik, (Jakarta: Dahara Prize 1995), h. 8

⁴² M. Sajoto, Loc.cit

pemain bola memiliki kekuatan yang baik dapat memberikan keuntungan membuat pemain lebih terhindar dari cedera. Dengan kekuatan ini pula seorang pemain bola bisa berlari dengan cepat bahkan bisa menendang bola dengan kuat.

- c. *Endurance* (daya tahan) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.⁴³ Dengan daya tahan yang baik seorang pemain sepak bola bisa mengatasi kelelahan dalam pertandingan. Dan dengan daya tahan yang baik seorang pemain akan bergerak secara maksimal tanpa merasa kelelahan. Jadi bisa disimpulkan daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk seorang pemain bola bahkan untuk semua atlet pasti berhubungan dengan daya tahan.
- d. *Flexibility* (kelentukan) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi.⁴⁴ Kelentukan sendiri sama pentingnya dengan komponen kondisi fisik yang lain. Orang yang tidak kaku bisa dikatakan mempunyai kelentukan yang baik. Dengan memiliki kelentukan yang baik seorang atlet atau seorang pemain bisa

⁴³ Harsono, Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching, (Jakarta: Depdikbud, 1988), h. 155

⁴⁴ Harsono, Ibid, h.163

melakukan gerakan secara optimal. Maksud dari melakukan gerakan secara optimal adalah gerakan yang dilakukan tidak terbatas.

- e. *Agility* (kelincahan) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.⁴⁵ Maksudnya adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan merubah arah dengan cepat. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik setidaknya sudah unggul dari pada atlet yang tidak memiliki kelincahan. Ketika pemain sepak bola berhadapan dengan pemain sepak bola yang tidak memiliki kelincahan otomatis pemain yang memiliki kelincahan yang baik yang akan dengan mudah mengceoh bahkan melewatinya untuk menembus pertahanannya.

Maka dapat kita simpulkan bahwa komponen-komponen diatas sangat mempengaruhi keterampilan pemain dalam bermain, karena bila pemain tidak memiliki kondisi fisik yang prima maka seorang pemain tidak bisa bermain secara optimal .

Koger mengemukakan membangun dasar yang kokoh adalah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang

⁴⁵ Johansyah Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, (Depok : RajaGrafindo, 2013), h.95

dapat didirikan di atasnya.⁴⁶ Maka bisa disimpulkan bahwa teknik dasar memang merupakan komponen yang sangat vital untuk seorang pemain sepak bola. Jika seorang pemain sepak bola tidak menguasai teknik dasar maka dia akan sulit untuk belajar teknik lanjutan bahkan untuk bermain.

Dalam permainan sepak bola ada banyak teknik dasar seperti menendang (*short passing, long passing, shooting, juggling*), menggiring bola (*dribbling*), menahan bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), melempar ke dalam (*throw in*).

Keterampilan ini merupakan unsur-unsur yang ada dalam permainan sepak bola. Dari sekian banyak teknik dasar yang disebutkan di atas, peneliti hanya akan membahas teknik yang berkaitan dengan tes yang di uji kan oleh peneliti.

4. Hakikat *Passing*

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.⁴⁷ Keterampilan *passing* merupakan hal yang sangat penting untuk bisa bermain bagus. *Passing* bisa menggunakan anggota tubuh yang lain, tetapi yang paling baik memang menggunakan kaki. *Passing*

⁴⁶ Robert Koger, Sepak Bola Remaja, (Klaten: Saka Mitra Kompetensi : 2007), h. 13

⁴⁷ Danny Mielke, Dasar-dasar Sepak Bola, Bandung, Pakar Raya, 2003, h. 19

membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola.

Oleh karena itu, keterampilan *passing* merupakan bagian yang penting dalam olahraga permainan sepak bola karena jika keterampilan *passing* yang tidak baik akan mengakibatkan terburunya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol. Dengan *passing* yang baik, kamu akan berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Passing yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk menciptakan gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah dan tidak terarah.

Robert Koger mengemukakan beberapa konsep dasar yang harus dikuasai pemain dalam melakukan keterampilan *passing*, yaitu:

- a. Anda harus mengoper atau menendang bola ke arah kaki pemain lain di dalam tim anda. Jika tembakan anda tidak akurat, teman anda akan kesulitan menangkap bola itu.
- b. Tubuh anda harus mengarah ke arah bola itu, sementara lutut anda harus ditekan ke arah bola.
- c. Dekatkan ujung kaki anda ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola.
- d. Sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikan tendangan.⁴⁸

⁴⁸ Robert Koger, Op.cit, h. 19

Dalam sepak bola sendiri, *passing* dapat dilakukan dengan tiga cara, antara lain dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki atau dengan kaki bagian luar. Namun, kebanyakan pemain melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam karena lebih mudah untuk mengontrol disaat menendang bola dan karena kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas untuk menendang.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet sepak bola yang tidak menguasai keterampilan *passing* yang baik tidak bisa memainkan permainan sepak bola dengan baik karena *passing* merupakan salah satu keterampilan yang paling vital dalam permainan sepak bola.

a) Hakikat *Short Passing*

Short Passing merupakan perpindahan bola rekan satu tim yang jaraknya dekat. *Passing* jenis ini lebih disukai untuk meminimalisir keluarnya tenaga, sebab dengan umpan pendek memudahkan pemain untuk *control* bola sekaligus mengontrol jalannya pertandingan. Serta pergerakan dari lawanpun bisa diperlambat.⁴⁹

Dewasa ini banyak sekali pelatih-pelatih yang selalu menerapkan *short passing* dalam permainan sepak bola. Karena tim sekelas Barcelona memang menerapkan umpan-umpan pendek yang mereka sebut dengan tiki taka. Terbukti dari apa yang mereka lakukan dengan menerapkan umpan-

⁴⁹ Robert Koger, *Ibid.*, h. 10

umpan pendek ini, tim pun lebih menguasai bola dan lebih meminimalisir bola diambil oleh lawan.

Dari penjelasan di atas, maka keterampilan *short passing* ini memang sangat diperlukan sekali dalam permainan sepak bola untuk bisa lebih menguasai jalannya pertandingan.

Keuntungan dalam melakukan *short passing* yaitu:

1. Mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan
2. Memaksa musuh memainkan *play* yang kita *design*
3. Dapat mengecoh pertahanan lawan⁵⁰

Maka dapat disimpulkan keuntungan dalam melakukan *short passing* kita bisa menguasai bola lebih banyak dan memegang kendali pertandingan itu sendiri. Lawan kita pada saat pertandingan pun akan mengikuti ritme atau alur permainan yang kita buat. Serta serangan ke daerah lawan akan lebih efektif.

Adapun tahapan gerakan dalam melakukan *passing* adalah sebagai berikut:

- a. Gerak *Passing* menggunakan kaki bagian dalam
 - Tahap persiapan

Pemain berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukkan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang akan

⁵⁰http://campione-2000.blogspot.co.id/2012/10/teknik-teknik-dalam-permainan-sepakbola_11.html , (diakses pada tanggal 30 April 2016 pukul 21.05)

menendang ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, Kepala tidak bergerak, serta fokuskan perhatian pada bola

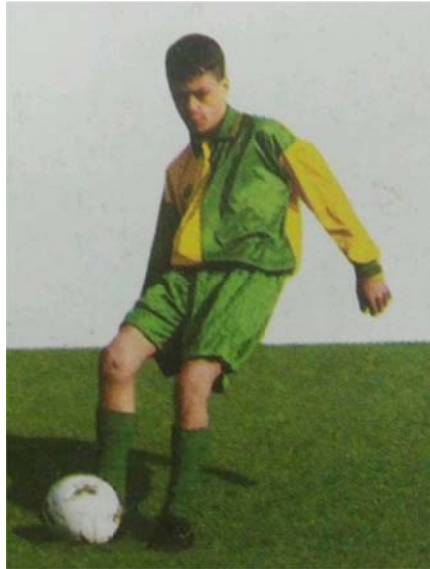


Gambar 2 Tahap persiapan *Passing* kaki Bagian dalam

Sumber: Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak, 2003

➤ Tahap pelaksanaan

Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.



Gambar 3 Tahap pelaksanaan *Passing* kaki Bagian dalam
Sumber: Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak, 2003

➤ Tahap Lanjutan

Pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan gerakan searah dengan bola, dan gerakan akhir berakhir dengan mulus⁵¹

⁵¹ Joseph A. Luxbacher, Sepak Bola edisi kedua, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2011), h. 12



Gambar 4 Tahap lanjutan *Passing* kaki Bagian dalam

Sumber: Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak, 2003

Pada saat bermain sepak bola gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dapat digunakan untuk melakukan operan kepada teman setim kita dengan tepat dan terarah. *Passing* ini paling baik untuk digunakan dalam mengoper bola kepada teman setim kita karena dalam menendang bola permukaan kaki yang dipakai lebih luas diantara *passing* yang lainnya.

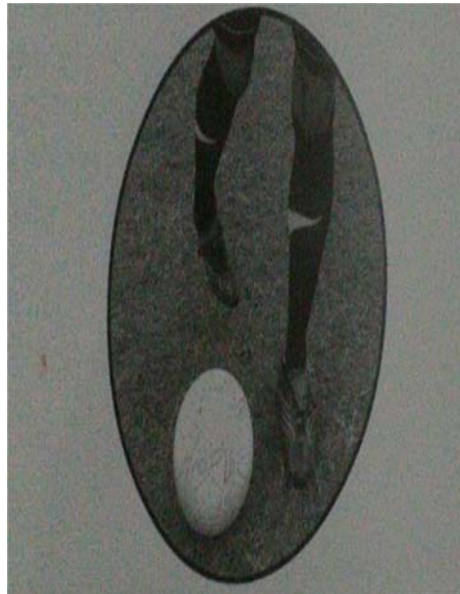
Jadi dapat disimpulkan bahwa *passing* menggunakan kaki bagian dalam merupakan keterampilan yang mutlak harus dimiliki seorang pemain sepak bola. Karena operan pendek menggunakan kaki bagian dalam sangat berguna sekali untuk melakukan operan pendek kepada teman setim dalam membangun serangan. Jenis *passing* ini merupakan *passing* yang sangat ideal untuk dilakukan. Karena dengan gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang permukaannya lebih luas, maka seorang pemain lebih mudah

untuk mengukur ketepatan *passing* kepada rekan setim mereka. Namun seorang pemain harus tetap memperhatikan perkenaan kaki dengan bola, sikap tubuh, kekuatan kaki serta pandangan terhadap bola.

b. Gerak *Passing* menggunakan kaki bagian luar

➤ Tahap Persiapan

Pemain meletakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola, kaki tumpu sejajar dengan bola, lalu arahkan kaki ke depan, tekukkan lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam, posisi badan sedikit condong ke depan rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, serta kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.

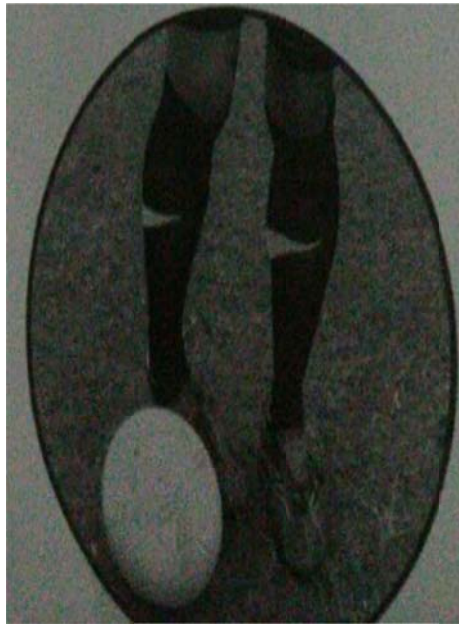


Gambar 5 Tahap persiapan *Passing* kaki Bagian luar

Sumber : H. Subardi, Olahraga kegemaranku, 2007

➤ Tahap Pelaksanaan

Tundukkan kepala dan tubuh di atas bola, sentakkan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar *instep*, tendang pada pertengahan bola ke bawah.

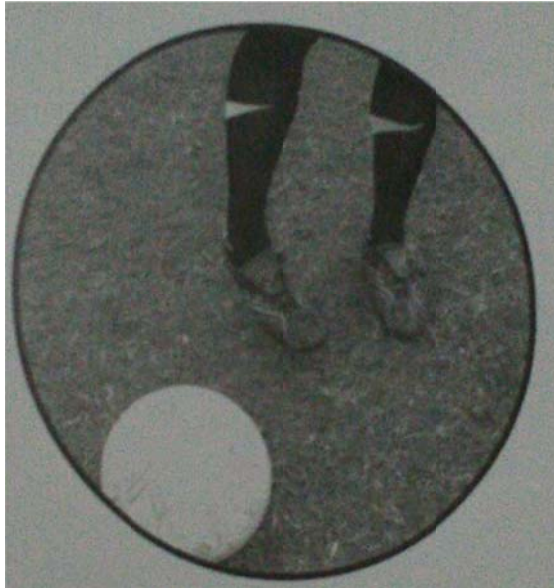


Gambar 6 Tahap persiapan *Passing* kaki Bagian luar

Sumber : H. Subardi, Olahraga kegemaranku, 2007

➤ Tahap lanjutan

Pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang⁵²



Gambar 7 Tahap Lanjutan *Passing* kaki Bagian luar

Sumber : H. Subardi, Olahraga kegemaranku, 2007

Keterampilan *short passing* dengan kaki bagian luar ini penuh pengaruh kepada ketepatan. Operan pendek menggunakan teknik ini biasanya hanya dilakukan kearah kanan penendang. Operan pendek dengan kaki bagian luar ini mungkin akan sulit dilakukan untuk yang belum terlatih atau pemula. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketika melakukan teknik ini

⁵² Ibid, h.14

seorang pemain harus memperhatikan perkenaan kaki dengan bola, sikap tubuh dan pandangan terhadap bola.

c. Gerak *passing* menggunakan punggung kaki

➤ Tahap persiapan

Pemain mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukkan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada di atas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak Bergerak, fokuskan perhatian pada bola



Gambar 8 Tahap persiapan *Passing* dengan punggung kaki

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepak Bola Edisi Kedua, 2004

➤ Tahap Pelaksanaan

Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki



Gambar 9 Tahap pelaksanaan *Passing* dengan punggung kaki

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepak Bola Edisi Kedua, 2004

➤ Tahap lanjutan

Lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, gerakan akhir kaki sejajar dengan dada⁵³



Gambar 10 Tahap lanjutan *Passing* dengan punggung kaki

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepak Bola Edisi Kedua, 2004

Teknik keterampilan ini mungkin tidak terlalu sering digunakan dalam melakukan operan pendek. Karena operan menggunakan punggung kaki lebih sering digunakan untuk melakukan operan jarak jauh. Namun teknik ini bisa digunakan tergantung situasi di lapangan. Misalnya kondisi

⁵³ Ibid, h. 15

lapangan yang tergenang air, ataupun posisi teman setim yang tidak memungkinkan untuk melakukan passing dengan selain teknik ini.

Untuk menciptakan serangan ke daerah lawan operan – operan pendek merupakan hal yang sangat penting. Karena dengan operan – operan pendek juga .dapat meminimalisir terebutnya bola oleh lawan. Ada tiga cara untuk melakukan keterampilan dasar *short passing* (operan pendek), yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Dalam permainan sepak bola keterampilan *short passing* yang paling dominan digunakan adalah menggunakan kaki bagian dalam. Namun tidak menutup kemungkinan operan pendek menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung dari situasi dan kondisi dalam permainan sepak bola.

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tim tidak bisa menguasai permainan jika mereka tidak dapat melakukan operan-operan jarak pendek. Karena operan jarak pendek dapat menghasilkan pemain yang cepat dan tepat dalam melakukan serangan ke daerah lawan. Agar bola tersebut tepat pada tujuannya, banyak hal yang harus diperhatikan. Yaitu perkenaan bola, kekuatan otot tungkai dan sikap tubuh.

Dari penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa seorang pemain sepak bola tidak bisa dikatakan sebagai atlet yang handal jika tidak memiliki keterampilan dasar *short passing*. Karena *short passing* merupakan

sala salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Apabila pada saat pertandingan *short passing* sangat berguna sekali untuk melakukan umpan-umpan pendek baik di daerah sendiri maupun di daerah lawan. Namun banyak hal yang harus diperhatikan. Yaitu perkenaan bola, kekuatan otot tungkai dan sikap tubuh.

b) Hakikat *Long Passing*

Long passing merupakan taktik dalam sepak bola. *Long passing* merupakan *passing* atau umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam keadaan pemain tak bergerak maupun selama permainan berjalan dan bertujuan untuk:

1. Memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam suatu serangan
2. Memberi operan ke depan gawang
3. Mematikan langkah pemain lawan yang datang menyongsong
4. Menendang ke gawang pada saat penjaga gawang lawan keluar dari sarangnya.⁵⁴

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa keuntungan dalam melakukan *long passing* yaitu dapat melakukan

⁵⁴ Zidane Muhdhor Al-hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional, (Jakarta : Kata Pena, 2013), h. 31

serangan langsung ke depan tanpa memakan waktu yang lama serta serangan pun lebih efektif dilakukan.

Aip Syaripudin mengatakan bahwa “ *Long passing* adalah untuk mengoper ke kawan yang berdiri jauh, *long passing* dapat dilakukan dengan menggunakan ujung kaki bagian dalam”.⁵⁵

Long passing sendiri merupakan bagian dari teknik dasar mengoper bola atau sering biasa disebut dengan *passing* dan bisa dilakukan selain dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam juga bisa dilakukan dengan menggunakan ujung kaki. Biasanya *long passing* menggunakan *power* yang besar karena menggunakan operan jarak jauh. Beberapa yang harus diperhatikan dalam melakukan *long passing* yaitu: perkenaan kaki dengan bola, kekuatan otot tungkai dan sikap tubuh.

Adapun tahapan atau proses dalam melakukan *long passing* itu ada tiga tahapan, yaitu:

⁵⁵ Aip Syaripudin, Kamus istilah Olahraga Populer di Indonesia, (Jakarta : CV Baru, 1985), h. 149

a. Tahapan Persiapan

Pemain mengatur jarak dari bola. Kemudian dekati bola dari sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan dibagian samping dan sedikit di belakang bola, ayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang jauh ke belakang, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, pusatkan perhatian pada bola.



Gambar 11 Tahap persiapan *Long Passing*

Sumber : Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

b. Tahap Pelaksanaan

Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, miringkan tubuh sedikit ke belakang, arahkan jari – jari kaki anda, kemudian tendang bagian tengah bola.



Gambar 12 Tahap pelaksanaan *Long Passing*

Sumber : Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

c. Tahap Lanjutan

Sentakkan kaki lurus ke depan sambil tetap merentangkan pergelangan kaki, berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan, kaki yang menendang tidak di tahan dan dilepaskan dengan rileks ke depan.⁵⁶



Gambar 13 Tahap lanjutan *Long Passing*

Sumber : Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

Untuk membuat ruang dan membuka pertahanan lawan yang ketat dan untuk mengjangkau bagian-bagian lapangan agar lebih singkat waktunya dapat dicapai oleh operan jarak jauh. Namun, dalam melakukan operan jarak

⁵⁶ Gill Harvey, Teknik Mengoper dan Menembak, h.9

jauh memang harus dilakukan pada saat yang benar-benar tepat waktu dan penempatannya terlambat maka lawan sudah mempunyai waktu untuk mengantisipasi operan jarak jauh tersebut. Operan jarak jauh sangat berguna untuk tim yang memiliki pemain-pemain depan yang cepat terutama pemain sayap. Karena dengan operan jarak jauh kita bisa melakukan umpan silang yang bisa ditujukan ke kotak penalti lawan.

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tim tidak bisa memenangkan suatu pertandingan jika mereka tidak dapat melakukan operan-operan jarak jauh. Karena umpan jauh merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Karena apabila pada saat pertandingan umpan jauh sangat berguna sekali untuk melancarkan serangan secara tiba-tiba yang mengarah ke area lawan. Sehingga terciptanya peluang untuk mencetak gol semakin terbuka lebar. Agar bola tersebut tepat pada tujuannya, banyak hal yang harus diperhatikan. Yaitu perkenaan bola, kekuatan otot tungkai dan sikap tubuh.

5. Hakikat *Shooting*

Menembak (*shooting*) merupakan sebuah usaha seorang pemain untuk menenmbakan bola ke arah gawang secara langsung, baik dengan kaki, kepala, atau anggota badan lainnya. Terkecuali dengan tangan karena jika pemain melakukan suatu usaha menembakkan bola ke gawang dengan tangan, maka wasit akan meniup peluit dan menyatakan *handball*. Maka

untuk menghasilkan sebuah *shooting* yang baik maka seorang pemain harus bisa mengeluarkan tenaga untuk menciptakan gol ke gawang lawan sehingga *shooting* tersebut tidak mampu ditepis oleh penjaga gawang.

Sedangkan keterampilan yang dasar mencakup tembakan menurut Danny Mielke bahwa shooting adalah melakukan tendangan sekuat dan seakurat mungkin ke arah gawang, peluang melakukan shooting datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan shooting jika telah tiba waktunya.⁵⁷ Jadi dalam melakukan tembakan ke gawang lawan memang banyak yang harus diperhatikan, diantaranya kekuatan tendangan, ketepatan serta waktu untuk melakukan tembakan ke gawang lawan agar kesempatan tembakan yang dilakukan berpeluang terjadinya sebuah gol.

Adapun tahapan atau proses dalam melakukan *shooting* ada tiga tahapan, yaitu:

⁵⁷ Danny Mielke, Dasar – Dasar Sepak bola, (Bandung : Pakar Raya, 2003), h.67

a. Tahap persiapan

Pemain melakukan ancang-ancang untuk menembak, lalu kaki tumpu berada disamping bola dan kaki tumpu dikeraskan kemudian lutut agak sedikit ditekuk. Dan kaki yang menendang diayunkan jauh ke belakang.



Gambar 14 Tahap persiapan *Shooting*

Sumber : Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

b. Tahap Pelaksanaan

Kaki yang akan menendang diayunkan dari belakang ke depan dengan bagian kaki dengan punggung kaki menghadap ke target yang dituju, kontak

dengan bola. Bola disepakkan di bagian tengah titik pusatnya. Engkel kaki kemudian di kunci dan badan agak condong ke depan.



Gambar 15 Tahap pelaksanaan *Shooting*

Sumber : Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

c. Tahap Lanjutan

Pada saat menembak kaki diayunkan ke depan dengan mata selalu kontak dengan bola , dan pada saat menembak posisi badan tetap agak condong ke depan dan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan

kemudian terdapat gerakan lanjutan kepada bola agar memberikan tembakan yang bertenaga.⁵⁸



Gambar 16 Tahap lanjutan *Shooting*

Sumber : Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

. Keterampilan *shooting* harus dikuasai oleh setiap pemain didalam permainan sepak bola karena teknik *shooting* merupakan teknik untuk menciptakan peluang terjadinya gol. Banyak faktor yang menentukan tingkat

⁵⁸ Joseph. A. Luxbacher, Sepak Bola, (PT. Raja Grafindo Persada, 1997), h.54

keberhasilan didalam melakukan shooting, contohnya yaitu ketepatan sasaran dan kecepatan bola.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah salah satu keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain didalam permainan sepak bola. Dan pemain yang memiliki keterampilan *shooting* yang baik dapat membuat peluang untuk terciptanya gol.

6. Hakikat *Dribbling*

Dribbling berarti menggiring bola. Menurut Zidane Muhdhor Al-hadiqie *dribbling* adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Jika pemain tidak tahu bagaimana pemain lawan menggiring bola, maka seorang pemain tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola.⁵⁹ Maka dari itu seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai keterampilan *dribbling* seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa pemain dikatakan tidak bisa bermain sepak bola jika dia tidak menguasai keterampilan bahkan jika tidak tahu apa itu *dribbling*.

Sedangkan menurut Robert Koger *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan menggunakan kaki.⁶⁰

⁵⁹ Zidane Muhdhor Al-hadiqie, *Ibid*, h. 37

⁶⁰ Robert Koger, *Op. cit*, h. 51

Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa seorang pemain bola dituntut untuk menguasai keterampilan serta banyak keuntungan yang dimiliki seorang pemain bola ketika menguasai keterampilan *dribbling* yaitu untuk membawa bola ke daerah lawan dengan tujuan menciptakan ruang dan membuat peluang menciptakan gol. Dribbling sendiri dilakukan dengan menggulirkan bola dari satu titik ke titik lain.

Dribbling merupakan salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola.. Kemampuan *dribbling* menentukan penguasaan bola di lapangan karena pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan . Maka dari itu menggiring bola harus dilakukan ketika ada lawan maupun tidak ada lawan. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola karena mereka pun dituntut untuk melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Kenyataannya, untuk seorang penyerang kemampuan *mendribbling* bola sangat penting agar bola yang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan dan kemampuan ini dapat digunakan juga untuk menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang. Gerakan *dribbling* dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

- a. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam
- b. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar
- c. *Dribbling* dengan menggunakan punggung kaki.⁶¹

Banyak cara yang bisa dilakukan dalam melakukan *dribbling* sesuai dengan keadaan di lapangan. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam maksudnya adalah melakukan gerakan berlari membawa bola dengan menendang bola putus – putus dengan menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar yaitu berlari dengan bola dan menendang bola secara putus – dengan menggunakan kaki bagian luar, serta *dribbling* dengan punggung kaki yaitu berlari membawa bola dengan cara menendang putus – putus dengan menggunakan punggung kaki.

Berikut ini merupakan gambar tahapan *dribbling*:

- a. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam
 - Mata melihat pada bola
 - Kepala dan badan diatas bola
 - Bola didorong dengan bagian dalam kaki, dan tetap dalam jarak penguasaan

⁶¹ Danny Mielke, Op.cit, h. 2

- Bola didorong ke depan dalam garis lurus
- Posisi badan berada antara bola dan lawan



Gambar 17 *Dribbling* kaki bagian dalam

Sumber: Asep Kurnia Nenggala, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 2006

b. *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar

- Mata melihat pada bola
- Kepala dan badan di atas bola
- Bola disentuh ke depan dalam garis lurus, dengan kaki bagian luar

- Kaki yang digunakan mendorong bola diputar ke dalam, sehingga bagian bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking
- Langkah dalam lari tidak boleh terhalang
- Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
- Posisi badan berada antara bola dan lawan



Gambar 18 *Dribbling* kaki bagian luar

Sumber: Asep Kurnia Nengala, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 2006

c. *Dribbling* menggunakan punggung kaki

- Mata melihat pada bola
- Kepala dan badan di atas bola
- Bola disentuh ke depan dengan punggung kaki

- Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah
- Langkah-langkah dalam lari pendek-pendek
- Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
- Badan berada antara bola dan lawan



Gambar 19 Dribbling menggunakan punggung kaki

Sumber: Asep Kurnia Nenggala, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 2006

Jadi kesimpulannya adalah *dribbling* merupakan salah satu keterampilan yang mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain bola karena *dribbling* merupakan cara untuk membuat ruang dalam permainan sepak bola, dengan bertujuan untuk memungkinkan terciptanya gol. Tanpa

menguasai keterampilan *dribbling* maka seorang pemain tidak bisa dikatakan mahir dalam bermain sepak bola.

7. Hakikat *Juggling*

Dalam pertandingan yang sebenarnya, pemain memang tidak akan mempertontonkan aksi *juggling*. Namun *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan baik didalam permainan.⁶² Kadang seseorang sangat sulit sekali dalam melakukan keterampilan ini dikarenakan sulitnya mengontrol bola dalam waktu yang lama. Keterampilan *juggling* sangat dibutuhkan sekali ketika dalam pertandingan, karena ketika dalam pertandingan bola tidak hanya menyusur di tanah saja melainkan bisa melambung di udara. Oleh karena itu pemain sangat membutuhkan keterampilan ini supaya bisa mengontrol dan mampu menguasai bola tersebut agar pemain tersebut mampu mengarahkan dan mengoper kepada temannya.

Adapun jenis-jenis *juggling* yaitu:

a. *Juggling with the foot* (menimang bola dengan kaki)

Perkenaan harus berada dibagian punggung kaki dan kaki harus dalam keadaan rileks dan fleksibel saat kontak dengan bola, ditambahkan

⁶² Danny Mielke, Op.cit., h. 9

dengan keseimbangan saat berganti kaki. Menjaga keseimbangan sangat dibutuhkan dalam teknik ini. Karena sangat berguna untuk mencoba menyeimbangkan kembali posisi badan sehingga bisa mengontrol pada saat menendang bola.



Gambar 20 menimang dengan kaki

Sumber : Danny Mielke, Dasar-dasar sepak bola, 2007

b. *Thigh Juggling* (menimang bola dengan paha)

Dicapai dengan cara mengangkat lutut ke atas sehingga kaki bagian atas menjadi horizontal. Bola harus menyentuh bagian atas paha. Tangan harus direntangkan dan tubuh harus condong sedikit ke belakang. Serta usahakan bola tetap berada di udara dan jangan sampai jatuh ke tanah.

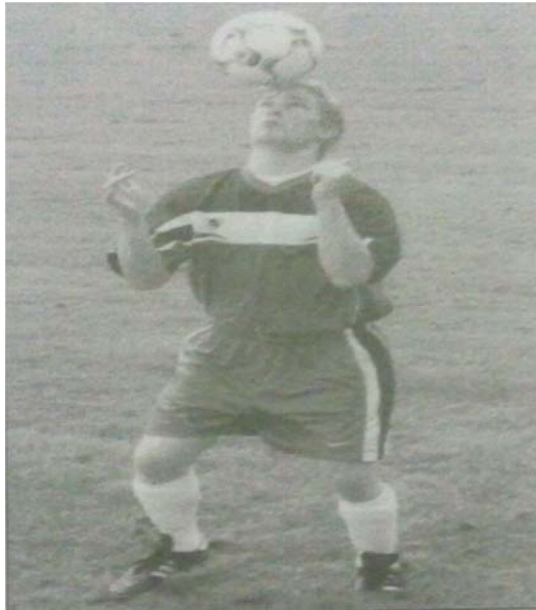


Gambar 21 menimang dengan paha
Sumber : Danny Mielke, Dasar-dasar sepak bola, 2007

c. *Head Juggling* (menimang bola dengan kepala)

Bagian ini mungkin merupakan hal yang sulit bagi pemula, perkenaan harus pada kening kepala pemain, kepala harus diangkat ke atas dan mata melihat ke langit, kaki harus sedikit lentur saat kepala bersentuhan dengan bola.⁶³

⁶³ Simon Whitehead, Coaching Youth Soccer, (National Youth Sports Coaches Association), h.16



Gambar 22 menimang dengan kepala

Sumber : Danny Mielke, Dasar-dasar sepak bola, 2007

Maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *juggling* memang sangat dibutuhkan sekali untuk dapat mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol, dan meningkatkan konsentrasi pemain sepak bola yang baik dalam situasi permainan, karena dengan *juggling* dengan waktu yang sangat lama akan timbul rasa percaya diri yang bagus bagi pemain tersebut. Dan dengan banyaknya perkenaan bola pada saat *juggling* juga memungkinkan seorang pemain bagus dalam penguasaan bolanya.

8. Hakikat Usia 14 tahun

Usia 14 tahun merupakan masa adolesensi yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Adolesensi dimulai dengan

percepatan rata-rata pertumbuhan sebelum mencapai kematangan seksual, kemudian timbul fase perlambatan, dan berhenti setelah tidak terjadi pertumbuhan lagi yaitu setelah mencapai dewasa. Gejala-gejala yang timbul dalam masa pertumbuhan yang menonjol yaitu:

- a. ukuran tubuh
- b. pertumbuhan jaringan tubuh
- c. perubahan fisiologis
- d. peningkatan kekuatan⁶⁴

Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa anak usia 14 tahun adalah masa pubertas yang berasal dari kata latin yaitu pubertas yang artinya adalah usia kedewasaan.⁶⁵

Masa remaja yang disebut dengan masa peralihan inilah seorang remaja akan mengalami identitas pengembangan dan krisis identitas. Dimana seorang remaja sedang mencari jati dirinya, dapat menilai setiap perbuatan yang positif atau negatif. Atau bagaimana seorang remaja mengevaluasi dirinya setiap melakukan suatu perbuatan atau memperbaiki dirinya. Dengan

⁶⁴ Sugiyanto, Perkembangan Dan Belajar Gerak, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Penataran Guru SD, 1991, h. 137

⁶⁵ Elizabeth B. Hurlock, perkembangan Anak Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 1978), h. 127

begitu seorang remaja telah memiliki identitas yang jelas, dengan kata lain mereka dapat memperkuat identitas mereka.⁶⁶

Pada masa remaja perkembangan kemampuan fisik yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardio respiratori. Dengan kecendrungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, bisa dikatakan bahwa masa remaja merupakan saat yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal.⁶⁷

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa masa pubertas adalah masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa remaja. Dan pada tahapan banyak hal yang terjadi seperti kebingungan yang dialami tentang jati dirinya sendiri. Namun pada masa ini terjadi peningkatan kemampuan fisik dan merupakan masa yang tepat juga untuk meningkatkan kemampuan fisik.

Kemampuan gerak berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologis. Dan pada laki-laki cenderung mengalami peningkatan kemampuan gerak yang lebih besar dibanding perempuan, koordinasi gerak yang penting untuk perkembangan

⁶⁶ Yudrik Jahja, Buku Ajar Psikologi Perkembangan, FIP – UNJ, 2011, h.82

⁶⁷ Ibid, h.80

kemampuan. Pada laki-laki cenderung akan terus meningkat, sedangkan pada perempuan tidak akan meningkat lagi setelah usia 14 tahun.

Kemampuan fisik dan keterampilan gerak masih bisa ditingkatkan dan dipertahankan pada masa usia dewasa muda dengan melalui latihan secara teratur. Sedangkan karakteristik umur 14 tahun dalam sepak bola pada Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia disebutkan bahwa kategori umur 14 tahun masuk ke dalam tahap *intermediate* atau tingkat menengah. Dimana dalam tahap ini, sesi latihan lebih berorientasi pada taktik dan akan berlatih dalam ruang yang lebih luas. Pemain harus berlatih dengan teknik yang berbeda-beda pada tahap ini. Kekuatan dan daya tahan menjadi bagian dari latihan kebugaran. Metode kepelatihan yang diberikan harus mempertimbangkan dan menjaga kesehatan pemain 'karena mereka mengalami banyak perubahan pubertas pada tahap ini. *Warming up* dan *cooling down* merupakan hal yang penting dalam kelentukan. Pemain harus menerapkan disiplin dengan cara mengikuti instruksi pelatih selama dan diluar waktu latihan.⁶⁸

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia 14 tahun atau masa adolesensi banyak perubahan yang dialami baik dari psikologis mau fisik. Diantaranya pada usia ini anak mengalami kebingungan akan jati dirinya. Hai ini berkaitan dengan aspek psikologis anak. Anak sendiri

⁶⁸ Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia, 2012. Hal.61

tidak mengetahui apa yang mereka inginkan. Dalam fase ini pula ini anak susah untuk berinteraksi. Akan tetapi untuk masalah peningkatan kemampuan fisik pada masa remaja ini bisa dioptimalkan. Karena dalam hal kecepatan, kekuatan muncul atau menonjol pada masa ini.

Namun pada masa ini terdapat masalah dalam hal koordinasi dan fleksibilitas disebabkan dengan peningkatan hormon di dalam tubuh. Dan sebaiknya untuk koordinasi dan fleksibilitas diberikan cukup latihan sebelum menginjak masa puber. Jadi sudah jelas sekali pada masa ini tugas seorang pelatih memang harus memperhatikan keadaan anak baik dari segi psikis, fisik, serta kekuatan dan kecepatan dengan tujuan supaya nantinya seorang anak sudah cukup siap untuk mengembangkan aspek – aspek tersebut pada masa selanjutnya.

B. Kerangka Berpikir

Sepak bola merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang sangat berpengaruh, tidak hanya kerjasama tim, *tactical* seorang pelatih, namun banyak sekali aspek yang penting seperti *skill* dan kualitas dari permainan pemain sepak bola. Karena bila seorang pemain tidak mempunyai keterampilan, dapat dipastikan pemain tersebut tidak bisa dikategorikan sebagai pemain yang handal. Oleh karena itu seorang pemain harus benar-benar melakukan keterampilan pada sesi latihan karena dengan latihan yang berulang-ulang akan menjadi sistem otomatisasi terhadap

keterampilan si pemain itu sendiri. Keterampilan dasar sangat penting dalam bermain sepak bola. Keterampilan tersebut akan sangat diperlukan untuk diaplikasikan dalam situasi pertandingan. Karena keterampilan dasar khususnya *short passing*, *long passing*, *dribbling*, *juggling*, dan *shooting* merupakan sesuatu bentuk ketrampilan yang dibutuhkan oleh pemain tersebut untuk dapat bermain sepak bola dengan bagus. Berbagai macam bentuk ketrampilan dasar yang digunakan untuk menunjang seorang pemain dalam bermain bola diantaranya adalah:

1. *Short passing* (umpan jarak pendek)

Short passing merupakan salah satu bentuk keterampilan dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola. Ketika seorang pemain dapat melakukan *passing* jarak pendek yang bagus maka seorang pemain bisa melakukan operan yang baik dan tidak menyulitkan teman satu timnya agar tidak terebut oleh lawan. Dan keterampilan *short passing* sangat berguna sekali untuk melakukan umpan-umpan pendek baik di daerah sendiri maupun di daerah lawan. Untuk itu dengan adanya tes ini bisa untuk mengklasifikasikan pemain sepak bola masuk ke dalam kelompok apa yang nantinya bisa dijadikan sebagai tolak ukur untuk program latihan atau menentukan pemain berbakat.

2. *Long passing*

Sepak bola membutuhkan bentuk serangan cepat, ini bisa dihasilkan dari *long passing* yang dilakukan oleh pemain. Karena seperti yang kita ketahui banyak terciptanya gol dari operan jarak jauh. Operan jarak jauh merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola. Operan jarak jauh bisa dilakukan untuk menembus pertahanan lawan dan menjangkau bagian-bagian lapangan agar waktu yang digunakan lebih singkat. Untuk itu tes keterampilan *long passing* nantinya bisa digunakan untuk tolak ukur dalam penyusunan program latihan.

4. *Shooting*

Permainan sepak bola ditentukan dengan banyaknya gol yang dihasilkan. Gol tersebut didapat dengan melakukan tembakan atau *shooting* ke gawang lawan. *Shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang bertujuan untuk mencetak gol. Seorang pemain sepak bola sangat diharuskan memiliki keterampilan *shooting* ini. Karena banyak keterampilan yang diharuskan untuk dimiliki seorang pemain bola. Diantaranya adalah *shooting*. *Shooting* merupakan penentu dalam keberhasilan tim memenangkan pertandingan. Dengan tes keterampilan *shooting* dalam penelitian bisa dijadikan tolak ukur dalam menentukan pemain berbakat.

4. *Dribbling*

Bentuk permainan cepat dapat dihasilkan dengan penguasaan *dribbling* yang baik. *Dribbling* juga merupakan faktor penentu keberhasilan

dalam bermain sepak bola. Seseorang yang mempunyai penguasaan *dribbling* yang baik tentunya dapat memberikan bentuk permainan sepak bola yang baik pula. Seorang pemain sepak bola dituntut sekali untuk menguasai keterampilan ini. Ketika seorang pemain sepak bola tidak memiliki keterampilan ini maka permainanpun tidak bisa dimainkan secara optimal. Untuk itu tes *dribbling* merupakan salah satu bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini yang diharapkan bisa dijadikan tolak ukur dalam pembuatan program atau sebagai acuan norma dalam tahap seleksi pemain.

5. *Juggling* (menimang bola)

Juggling merupakan suatu bentuk gerak ketrampilan yang digunakan untuk melatih konsentrasi seorang pemain. *Juggling* juga merupakan bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *control* penguasaan bola. Seorang pemain akan jelas terlihat mempunyai *control* bola yang baik ketika dia bisa menguasai keterampilan *juggling*. *Juggling* memang tidak termasuk kedalam keterampilan bermain sepak bola, namun *juggling* merupakan cara yang sangat baik untuk reaksi, penguasaan bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan di dalam pertandingan sepak bola. Untuk itu keterampilan *juggling* ini digunakan pada penelitian ini dengan maksud nantinya bisa dijadikan tolak ukur dalam pembuatan program latihan atau ke dalam seleksi.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang mengedepankan bentuk penguasaan gerak ketrampilan. Keterampilan sepak bola tersebut juga harus didukung oleh komponen-komponen fisik yang baik. Untuk itulah agar dapat mengetahui baik atau tidaknya keterampilan dasar seorang pemain sepak bola tersebut maka dibutuhkan suatu bentuk norma. Dengan bentuk norma yang dibuat akan menghasilkan data yang akurat yang bisa dijadikan patokan atau acuan oleh pelatih dalam segi keterampilan atlet khususnya untuk usia 14 tahun. Dilihat dari kemampuan gerak dan kemampuan fisik pada tahap usia ini merupakan tahap yang sangat baik untuk penyempurnaan gerak. Dengan suatu tes pelatih atau penguji dapat memperoleh data yang akurat yang bertujuan untuk memudahkan untuk mendiagnosa kesalahan-kesalahan dan kelebihan-kelebihan apa saja yang dimiliki atlet tersebut. Jadi kesimpulannya adalah bahwa tes merupakan suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan yang ingin diketahui atau dicapai. Banyaknya bibit sepak bola usia muda di Indonesia yang memiliki karakteristik perkembangan pada tahap usia dini membuat peneliti ingin melakukan uji tes keterampilan dasar untuk kategori usia 14 tahun dengan tujuan agar mendapatkan sebuah norma yang baku yang bisa digunakan oleh pelatih-pelatih atau *talent scout* untuk menyeleksi pemain-pemain muda.

C. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Ridwan Widyagama dengan judul penelitian Norma Tes Keterampilan Sepak Bola (*Juggling, Shooting, Long Passing*) untuk kategori usia 13 - 14 Tahun. Penelitian tersebut dilakukan pada bulan Januari 2012.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta seleksi *Milan Junior Camp* Indonesia tahun 2011 kategori usia 13 - 14 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria peserta seleksi *Milan Junior Camp* Indonesia untuk kategori usia 13 - 14 tahun di 10 kota Indonesia dan data yang diambil adalah peserta yang masuk penyeleksian hari ke 2 dengan jumlah sampel 832 orang.

Dan dari hasil perhitungan data telah didapatkan norma tes dari setiap keterampilan sepak bola yaitu *juggling* mendapatkan norma tes untuk kategori baik sekali >67 , untuk kategori baik 53 - 66, kategori cukup 39 - 52, kategori kurang 25 - 38. Dan kategori kurang sekali <25 . Sedangkan keterampilan *shooting* untuk kategori baik sekali >5 , kategori baik 4, kategori cukup 2 - 3, kategori kurang 1, kategori kurang sekali <1 . Kemudian norma tes *long passing* untuk kategori baik sekali >4 , kategori baik 3, kategori cukup 1-2, kategori kurang 0, dan kategori kurang sekali <0 .

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Norma tes keterampilan dasar sepakbola (*short passing, long passing, shooting, dribbling, juggling*) untuk kategori usia 14 tahun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan atau tempat penelitian di Jakarta dan untuk pengambilan data dilakukan di Lapangan Bea Cukai Rawamangun, Lapangan Arcici Cempaka Putih, dan Lapangan Marunda.

2. Waktu penelitian

Waktu dan pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada bulan April sampai bulan Juni 2016

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan. Metode penelitian pengembangan adalah metode

penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.¹ Dengan menambahkan tes keterampilan dasar yang sebelumnya hanya 3 tes keterampilan dasar, lalu ditambahkan menjadi 5 tes keterampilan dasar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.² Populasi dalam penelitian ini adalah 105 peserta kategori usia 14 tahun yang ada di Jakarta.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³ Sampel yang diambil yaitu 105 peserta dari 3 SSB yang ada di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah

¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, Bandung, Alfabeta, 2014, h. 297

² Ibid., h. 80

³ Ibid., h. 81

menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi sama dengan sampel.⁴

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.⁵

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan blangko penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dan barisan tabel untuk tiap keterampilan dasar sepakbola (*short passing, long passing, shooting, dribbling dan juggling*) dengan menggunakan alat-alat pendukung lainnya seperti *pencil, bolpoin, printer dan camera digital*.

Berikut ini adalah Instrumen tes keterampilan *short passing, long passing, shooting, juggling, dribbling*

No	Nama	Nama Tes				
		<i>Short Passing</i>	<i>Long Passing</i>	<i>Shooting</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Juggling</i>
1						
2						
3						
Total						

⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung : Alfabeta, 2007), h.84

⁵ Ibid., h. 102

F. Teknik Pengumpulan Data

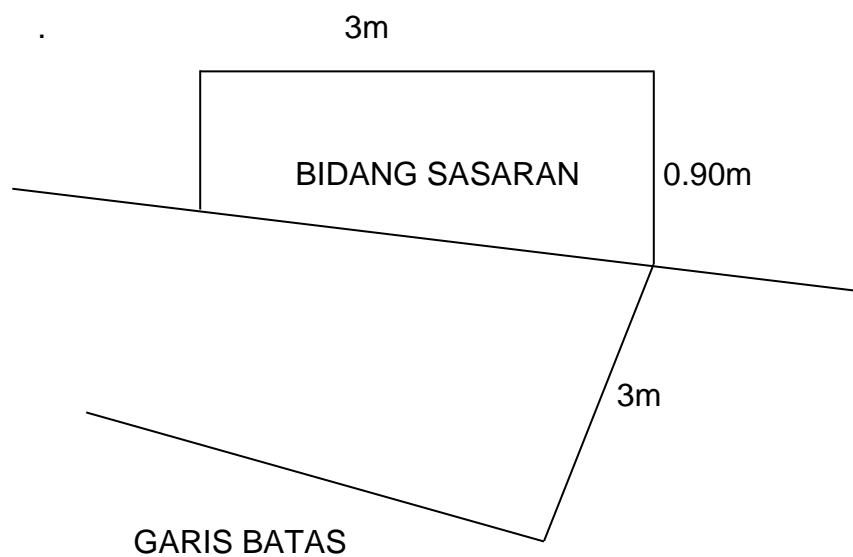
Metode pengumpulan data yang digunakan adalah mengambil data hasil tes dari setiap instrumen tes yang dilakukan oleh masing-masing sampel..

Data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan peneliti kemudian diolah dengan alat uji statistik yang sesuai.

1. Tes keterampilan sepak bola *short passing* untuk meningkatkan keterampilan mengumpan yang akurat
 - ★ Alat yang digunakan yaitu bola sepak, stopwatch, alat tulis, kapur, formulir, dinding pantul (bisa tembok atau papan) dengan ukuran tinggi 0,90m dan lebar 3 m serta garis batas menendang ke dinding pantul jaraknya 3 m
 - ★ Pelaksanaan dan penilaian :
 - Testee berdiri di belakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola
 - Kemudian pengambil waktu memberi aba-aba dengan peluit dan menjalankan stopwatchesnya. Testee segera menyepak bola ke arah dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali ke arah dinding. Dilakukan secara berulang-ulang selama 10 detik. Waktu menyepak dan menghentikan bola, testee harus berada di belakang garis batas.

Apabila testee tidak dapat mengontrol bola atau bola memantul jauh maka testee harus mengambil bola lagi sampai batas waktu yang ditentukan.

- Pada saat testee melakukan tes, tester menghitung berapa kali testee dapat melakukan sepakan dari belakang garis selama 10 detik.

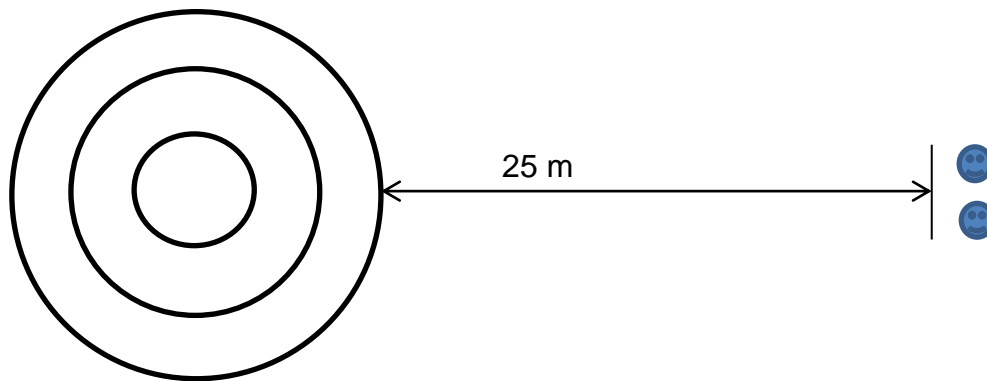


Gambar 23 Tes *Short Passing*

Sumber : Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, 2011

2. Tes Keterampilan sepak bola *Long Passing*

- ★ Tujuan tes keterampilan sepak bola *long passing* adalah untuk meningkatkan kemampuan mengumpan jarak jauh
- ★ Alat yang digunakan yaitu peluit, pulpen, kertas, bola, *cone / marker*, target *long pass* yang berbentuk lingkaran dengan ukuran lingkaran berdiameter 7 x 7 meter. Target long pass berbentuk lingkaran mempunyai 3 titik lingkaran atau 3 target lingkaran dengan ketentuan:
 - Lingkaran ke 1 ditengah poinnya 3
 - Lingkaran ke 2 poinnya 2
 - Lingkaran ke 3 poinnya 1
- ★ Pelaksanaan dan penilaian :
 - Testee melakukan *long passing* dan bolanya harus tepat masuk ke dalam sasaran target
 - Posisi testee berada di 25 meter dari jarak sasaran yang dibuat
 - Apabila bola menyusur tanah lalu bola berhenti di target *long pass*, mata tidak dihitung
 - Bola yang dihitung ketika bola melambung dan pantulan pertama harus ada di target *long pass*.
 - Testee memiliki 2 kali kesempatan untuk melakukan *long pass* dengan nilai diakumulasi.



Gambar 24 Tes *Long Passing*

Sumber: Ridwan Widyagama, Norma Tes Keterampilan Sepak Bola (*Juggling, Shooting, Long Passing*) Untuk Kategori usia 13-14 Tahun

3. Tes Keterampilan sepak bola *shooting*

★ Tujuan tes keterampilan *shooting* adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan penyelesaian akhir

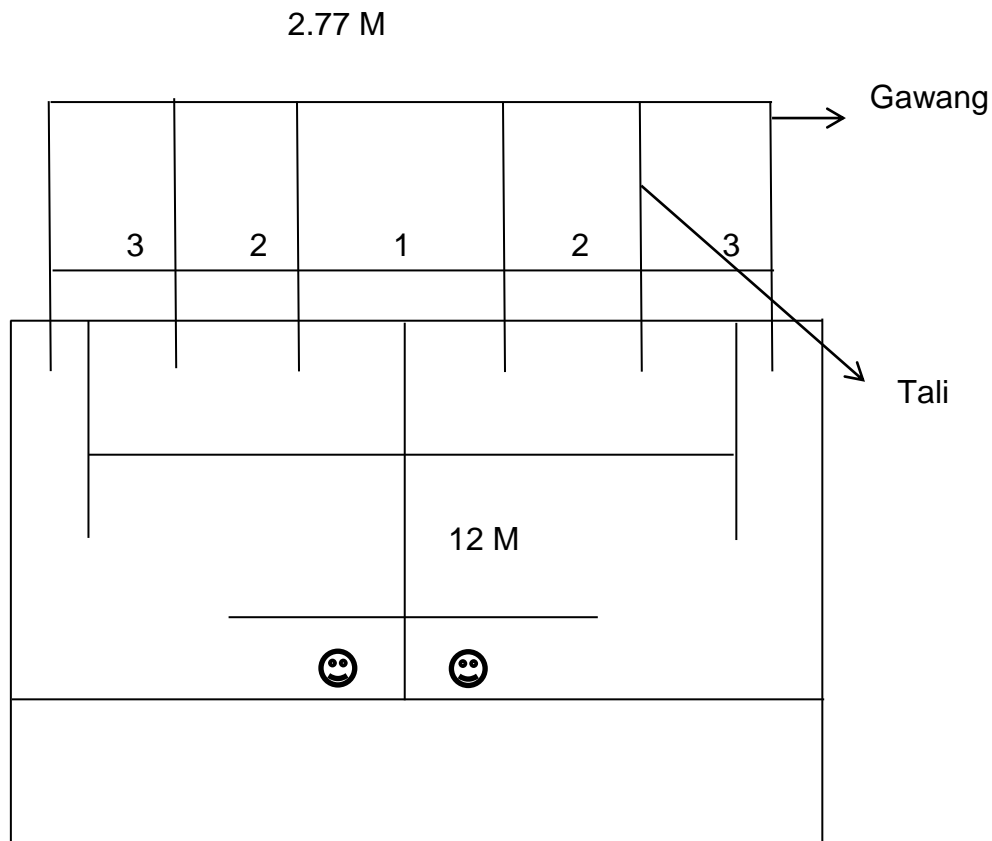
Mengukur keterampilan dalam menembak ke sasaran atau gawang

★ Alat yang digunakan peluit, pulpen, kertas, bola, cone/marker, tali.

★ Pelaksanaan dan penilaian:

- Gawang dengan ukuran tinggi 2,77m x 3,4 , kemudian dibawahnya diberikan garis panjang setinggi ukuran bola agar para penendang melewati garis tersebut.
- Gawang di beri pembatas terbagi 3 kotak pojok kanan dan kiri mendapatkan poin 3, kotak tengah poin 1, dan diantara kotak tengah dan pojok poinnya 2.

- Apabila bola terkena tiang gawang maka mendapatkan poin satu (tiang gawang mana saja)
- Penendang atau testee mendapatkan 2 kali kesempatan dengan nilai diakumulasi
- Penendang harus menendang dengan punggung kaki dan menendang sekeras-kerasnya dengan ketentuan bola harus melewati garis di bawah gawang
- Setelah testee menendang bola pertama maka langsung dilanjutkan untuk menendang bola kedua
- Penendang berada pada jarak 12 meter dari gawang



Gambar 25 Tes *Shooting*

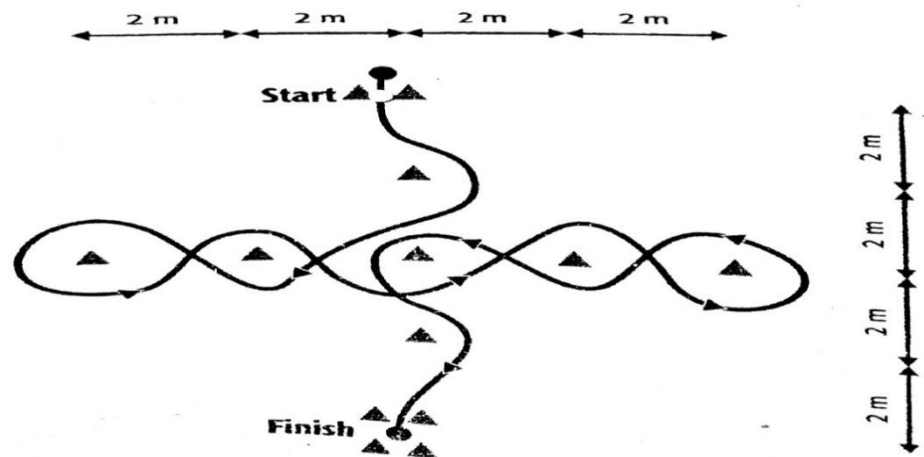
Sumber: Ridwan Widyagama, Norma Tes Keterampilan Sepak Bola
(*Juggling, Shooting, Long Passing*) Untuk Kategori usia 13-14 Tahun

4. . Tes keterampilan sepak bola *dribbling*

- ★ Tujuan tes keterampilan sepak bola *dribbling* untuk mengukur keterampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.
- ★ Alat yang digunakan : peluit, stopwatch, pulpen, kertas, bola, 6 buah *cone*

★ Penilaian dan pelaksanaan :

- Pada aba-aba siap, testee berada di belakang garis *start* dengan bola dikaki.
- Ketika peluit berbunyi, testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai testee melewati garis *finish*
- Jika testee salah dalam menggiring bola, maka testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan *stopwatch* tetap jalan.
- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, dan dihitung waktu dari mulai *start* sampai *finish*



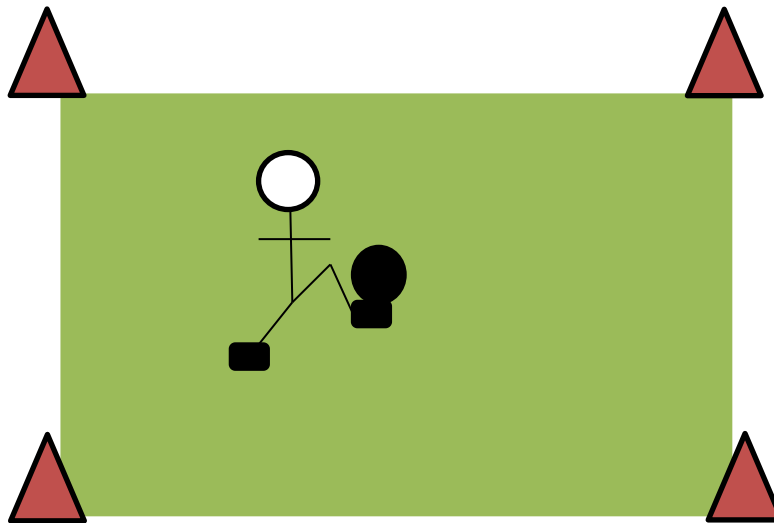
Gambar 26 Tes *Dribbling*

Sumber : Nurhasan dan Cholil D. Hasanudin. Tes dan Pengukuran

Keolahragaan, 2013

5. Tes keterampilan sepak bola *juggling*

- ★ Tujuan tes keterampilan sepak bola *juggling* untuk meningkatkan keterampilan mengontrol bola, meningkatkan konsentrasi dalam pertandingan
- ★ Alat yang digunakan : peluit, *stopwatch*, pulpen, kertas, bola, *cone*
- ★ Penilaian dan pelaksanaan :
 - Testee siap dengan bola berada di bawah kaki
 - Testee berada dalam kotak dengan ukuran 5 x 5 meter
 - Testee bebas melakukan *juggling* dengan anggota tubuh, kecuali tangan dan lengan
 - Testee diberikan waktu melakukan *juggling* dengan ketentuan waktu 60 detik
 - Apabila bola keluar dari area yang sudah ditentukan maka testee mengambil bola dan membawanya kembali ke area *juggling*
 - *Juggling* dilakukan dengan 1 kali kesempatan
 - Dihitung secara akumulasi



Gambar 27 Tes *Juggling*

Sumber: Ridwan Widyagama, Norma Tes Keterampilan Sepak Bola (*Juggling, Shooting, Long Passing*) Untuk Kategori usia 13-14 Tahun

G. Teknik Pengolahan Data

Untuk mengolah hasil yang diperoleh dari data yang sudah didapat, maka penelitian ini menggunakan uji statistic:

1. Mencari Mean (rata-rata)

$$X = \frac{\sum X}{N} \quad \text{atau} \quad y = \frac{\sum Y}{N}$$

2. Mencari standar deviasi

$$S = \overline{Vx}$$

Dimasukan kedalam *raw score* skala 5 untuk menentukan suatu norma:

Baik sekali	(4) = rata-rata + 1,5 x standar deviasi keatas
Baik	(3) = rata-rata + 0,5 x standar deviasi
Cukup	(2) = rata-rata – 0,5 x standar deviasi
Kurang	(1) = rata-rata – 1,5 x standar deviasi
Kurang sekali	(0) = rata-rata – 1,5 x standar deviasi ke bawah ⁶

⁶ Anas Sudijono, Pengantar Evaluasi pendidikan, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2003, h. 453

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah melakukan pengambilan data, kemudian data tersebut dikumpulkan dan dihitung dengan petunjuk teknik statistik sehingga menghasilkan norma untuk tes keterampilan dasar sepak bola (*short passing, long passing, shooting, dribbling, juggling*) untuk kategpri usia 14 tahun. Berikut ini adalah data norma untuk masing – masing tes keterampilan dasar sepak bola serta perhitungan data lengkap terdapat dalam lampiran.:

1. Data Norma Tes *Short Passing*

Data yang diperoleh dari tes *short passing* dengan sampel sebanyak 105 orang, telah didapatkan norma *short passing* untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >11 , Kategori Baik (B) sebesar 9 - 10, kategori Cukup (C) sebesar 6 – 8, kategori Kurang (D) sebesar 4 - 5 kategori Kurang sekali (E) sebesar < 4 , jumlah total keseluruhan tes *Short passing* adalah sebesar 733, sedangkan untuk hasil rata-rata dari tes *Short passing* 6.98, varians sebesar 5.52, standar deviasi sebesar 2.35.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes *Short Passing*

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (> 11)	10	9,52 %
Baik (9 -10)	11	10,48 %
Cukup (6 – 8)	52	49,52 %
Kurang (4 – 5)	32	30,48 %
Kurang Sekali (< 4)	-	
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Dari hasil distribusi frekuensi di atas bahwa yang termasuk ke dalam kategori baik sekali (A) sebanyak 10 orang (9.53 %), kategori baik (B) sebanyak 11 orang (10.48 %), kategori cukup (C) sebanyak 52 orang (49.52 %), kategori kurang (D) sebanyak 32 orang (30.48 %), kategori kurang sekali (E) tidak ada (0 %).

2. Data norma Tes *Long passing*

Data yang diperoleh dari tes *long passing* dengan sampel sebanyak 105 orang, telah didapatkan norma *long passing* untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >3, kategori Baik (B) sebesar 2, kategori cukup (C) sebesar 1, kategori Kurang (D) sebesar 0. Jumlah total keseluruhan tes *long passing* diperoleh dari 105 sampel sebesar 146. Sedangkan untuk hasil rata-rata dari tes *long passing* sebesar 1,39, variansi 2,14, standar deviasi sebesar 1,46.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tes *long passing*

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (>4)	12	11,43 %
Baik (3)	10	9,52 %
Cukup (1-2)	43	40,95 %
Kurang (0)	40	38,10 %
	$\Sigma 105$	$\Sigma 100$

Dari hasil distribusi frekuensi di atas bahwa yang termasuk kedalam kategori Baik Sekali (A) sebanyak 12 orang (11,43 %), kategori Baik (B) sebanyak 10 orang (9,52 %), kategori Cukup (C) sebanyak 43 orang (40,95 %), kategori kurang (D) sebanyak 40 orang (38,10 %).

3. Data Norma Tes *shooting*

Data yang diperoleh dari *shooting* dengan sampel sebanyak 105 orang, telah didapatkan norma *shooting* untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >5, Kategori Baik (B) sebesar 3 - 4, kategori Cukup (C) sebesar 2, kategori Kurang (D) sebesar 1, kategori Kurang sekali (E) sebesar 0, jumlah total keseluruhan tes *shooting* adalah sebesar 8929,

sedangkan untuk hasil rata-rata dari tes *shooting* 85,03, variansi sebesar 418,19, standar deviasi sebesar 20,45 .

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes *shooting*

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (>5)	15	14,28 %
Baik (4)	11	28,57 %
Cukup (3 - 2)	47	44,76 %
Kurang (1)	17	16,19 %
Kurang Sekali (0)	15	14,28 %
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Dari hasil distribusi frekuensi di atas bahwa yang termasuk ke dalam kategori baik sekali (A) sebanyak 15 orang (14,28 %), kategori baik (B) sebanyak 11 orang (28,57 %), kategori cukup (C) sebanyak 47 orang (44,76 %), kategori kurang (D) sebanyak 17 orang (16,90 %), kategori kurang sekali (E) sebanyak 15 orang (14,28 %).

4. Data Norma Tes *Dribbling*

Data yang diperoleh dari *dribbling* dengan sampel sebanyak 105 orang, telah didapatkan norma *dribbling* untuk kategori Baik sekali (A) sebesar <14,23, Kategori Baik (B) sebesar 14,24 – 16,28, kategori Cukup (C) sebesar 16,29 – 18,33, kategori Kurang (D) sebesar 18,34 – 20,38, kategori Kurang sekali (E) sebesar >20,38, jumlah total keseluruhan tes *dribbling* adalah sebesar 1817,74, sedangkan untuk

hasil rata-rata dari tes *dribbling* 17,31, variansi sebesar 4,23, standar deviasi sebesar 2,05 .

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes *dribbling*

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (< 14,23)	8	7,62 %
Baik (14,24 – 16,28)	29	27,61 %
Cukup (16,29 – 18,33)	35	33,33 %
Kurang (18,34 – 20,38)	26	24,76 %
Kurang Sekali (> 20,38)	7	6,66 %
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Dari hasil distribusi frekuensi di atas bahwa yang termasuk ke dalam kategori baik sekali (A) sebanyak 8 orang (7,62 %), kategori baik (B) sebanyak 29 orang (27,61 %), kategori cukup (C) sebanyak 35 orang (33,33 %), kategori kurang (D) sebanyak 26 orang (24,76 %), kategori kurang sekali (E) sebanyak 7 orang (6,66 %).

5. Data Norma Tes *Juggling*

Data yang diperoleh dari *juggling* dengan sampel sebanyak 105 orang, telah didapatkan norma *juggling* untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >115, Kategori Baik (B) sebesar 95 – 114, kategori Cukup (C) sebesar 74 - 94, kategori Kurang (D) sebesar 54 – 73, kategori Kurang sekali (E) sebesar < 54, jumlah total keseluruhan tes *juggling* adalah

sebesar 8929, sedangkan untuk hasil rata-rata dari tes *juggling* 85,03, variansi sebesar 418,19, standar deviasi sebesar 20,45 .

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes *juggling*

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (> 116)	9	8,57 %
Baik (96 -115)	25	23,80 %
Cukup (75 – 95)	35	33,33 %
Kurang (55 – 74)	33	31,43 %
Kurang Sekali (< 55)	3	2,87 %
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Dari hasil distribusi frekuensi di atas bahwa yang termasuk ke dalam kategori baik sekali (A) sebanyak 9 orang (8,57 %), kategori baik (B) sebanyak 25 orang (23,80 %), kategori cukup (C) sebanyak 35 orang (33,33 %), kategori kurang (D) sebanyak 33 orang (31,43 %), kategori kurang sekali (E) sebanyak 3 orang (2,87 %).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dapat dijelaskan bahwa sebuah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola khususnya *short passing, long passing, shooting, dribbling dan juggling*. Merupakan hal yang penting untuk bermain sepak bola. Oleh karena untuk mengetahui keterampilan dasar sepak bola itu diperlukan adanya sebuah norma yang

dapat digunakan sebagai standarisasi dalam melakukan seleksi pemain serta untuk tolak ukur dalam penyusunan program pelatih untuk atletnya.

Dan dari hasil perhitungan data telah didapatkan norma tes dari setiap keterampilan sepak bola yaitu *short passing* didapatkan rata – rata sebesar 6,98 , varians sebesar 5,52 serta standar deviasi 2,35 dan mendapatkan norma tes untuk kategori baik sekali >11 , untuk kategori baik 9-10, kategori cukup 6-8, kategori kurang 4-5 dan kategori kurang sekali <4 . Sedangkan keterampilan *shooting* didapatkan rata – rata sebesar 2,42 , varians sebesar 2,80 , serta standar deviasi sebesar 2,67 , dan mendapatkan norma tes untuk kategori baik sekali >5 , kategori baik 4, kategori cukup 2-3, kategori kurang 1, kategori kurang sekali <1 . Norma tes *long passing* didapatkan rata – rata sebesar 1,39 , varians 2,14 , serta standar deviasi sebesar 1,46 dan mendapatkan norma tes keterampilan untuk kategori baik sekali >4 , kategori baik 3, kategori cukup 1-2, kategori kurang 0, dan kategori kurang sekali <0 . Norma tes *dribbling* didapatkan rata – rata 17,31 , varians 4,23 , standar deviasi 2,05 dan mendapatkan norma tes untuk kategori baik sekali $>14,23$, kategori baik 14,24-16,28 , kategori cukup 16,29-18,33 , kategori kurang $<20,38$, kemudian norma tes *juggling* didapatkan rata – rata 85,03 , varians 418,19 , standar deviasi 20,45 , dan mendapatkan norma tes untuk kategori baik sekali >116 , kategori baik 96-115, kategori cukup 75-95, kategori kurang 55-74, dan kategori kurang sekali <55 .

Berdasarkan hasil diatas maka norma tes keterampilan dasar sepak bola kategori usia 14 tahun dapat disimpulkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	<i>Short Passing</i>	<i>Long passing</i>	<i>Shooting</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Juggling</i>
Kategori baik Sekali (A)	> 11	>4	>5	< 14,23	> 116
Kategori baik (B)	9 – 10	3	4	14,24 – 16,28	96 – 115
Kategori Cukup (C)	6 – 8	1 – 2	3 - 2	16,29 – 18,33	75 – 95
Kategori Kurang (D)	4- 5	0	1	>20,38	55 – 74
Jumlah	733	146	254	1817,24	8929
Rata-rata (Mean)	6,98	1,39	2,42	17,31	85,03
Variance	5,52	2,14	2,80	4,23	418,19
Standar Deviasi	2,35	1,46	1,67	2,05	20,45

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa perhitungan data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Telah didapat norma tes keterampilan *short passing* yaitu kategori Baik sekali (A) sebesar >11, Kategori Baik (B) sebesar 9 - 10, kategori Cukup (C) sebesar 6 – 8, kategori Kurang (D) sebesar 4 - 5 kategori Kurang sekali (E) sebesar < 4.
2. Telah didapat norma tes keterampilan *long passing* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >4, kategori Baik (B) sebesar 3, kategori cukup (C) sebesar 1 - 2, kategori Kurang (D) sebesar 0.
3. Telah didapat norma keterampilan *shooting* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >5, Kategori Baik (B) sebesar 4, kategori Cukup (C) sebesar 3 - 2, kategori Kurang (D) sebesar 1, kategori Kurang sekali (E) sebesar 0.
4. Telah didapat norma keterampilan *dribbling* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar <14,23, Kategori Baik (B) sebesar 14,24 – 16,28, kategori Cukup (C) sebesar 16,29 – 18,33, kategori Kurang

5. Telah didapat norma keterampilan *juggling* yaitu untuk kategori Baik sekali (A) sebesar >116, Kategori Baik (B) sebesar 96 – 115, kategori Cukup (C) sebesar 75 - 95, kategori Kurang (D) sebesar 55 – 74, kategori Kurang sekali (E) sebesar < 74.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti memberi saran kepada:

1. Para penyeleksi sebagai masukkan dalam rangka penyeleksian menggunakan norma dalam mencari atlet-atlet yang berkualitas.
2. Masukkan kepada pelatih dan Pembina sepak bola khususnya untuk meningkatkan porsi latihan untuk keterampilan sepak bola (*short passing, long passing, juggling, dribbling, shooting*).
3. Sebagai masukan kepada para peneliti agar lebih mengerti tentang cara penggunaan norma yang nantinya bisa digunakan dalam pencarian atlet-atlet yang berbakat melalui penyeleksian dalam suatu kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaripudin, Kamus Istilah Olahraga Populer di Indonesia, Jakarta : CV Baru, 1985
- Anas Sudjiono, Pengantar Evaluasi pendidikan, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003
- Bambang Kridasuwarno, Biomekanika Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2015
- Danny Mielke, Dasar-dasar sepak Bola, Bandung : Pakar Raya, 2007
- Harvey, Gill, Teknik Mengoper & Menembak, Gapura Mitra Sejati, 2003
- Hurlock B, Elizabeth, Perkembangan Anak Jilid 1 , Jakarta: Erlangga, 1978
- Koger, Robert, Latihan Dasar Sepak Bola Remaja, Klaten : SAKA MITRA KOMPETENSI, 2007
- Luxbacher, Joe, Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain, Jakarta : PT. Raja Grafindo, 2004
- Luxbacher, Joseph A, Sepak Bola, Jakarta : PT Raja Grafindo, 1997
- _____, Joseph A, Sepak Bola edisi kedua, Jakarta : PT Raja Grafindo, 2011
- Nurhasan, Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga, Bandung : FPOK - IKIP, 1988
- Poewardaminto, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta : Balai Pustaka, 1991
- Putro Widoyoko Eko, Evaluasi program Pembelajaran, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011
- Sajoto, M, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta : Dahara Prize, 1995
- Scheunemann, Timo, Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia, 2012
- Sneyers, Jef, Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain. Bandung : PT . Remaja Rodakarya, 2002

- Soemarjadi, Keterampilan Kerajinan, FKIP IKIP, Malang, 1998
- Sumardi Suryabrata, Pengembangan Alat Ukur Psikologis, Yogyakarta : Andi Yogyakarta, 2000
- Sugiyanto, Perkembangan Dan Belajar Gerak, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Penataran Guru SD, 1991
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, Bandung : Alfabeta, 2014
- _____, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung : Alfabeta, 2007
- Whitehead, Simon, Coaching Youth Soccer, National Youth Sports Coaches Association
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya, 2011
- _____, Belajar Gerak Keterampilan, Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Jakarta, 2013
- Jahja Yudrik, Buku Ajar Psikologi Perkembangan, FIP – UNJ, 2011
- Zidane Muhdhor Al – hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional, Jakarta : Kata Pena, 2013
- <https://magisterolahraga.wordpress.com>
- http://campione-2000.blogspot.co.id/2012/10/teknik-teknik-dalam-permainan-sepakbola_11.html , diakses pada tanggal 30 April 2016 pukul 21.05

Lampiran 1

Tabel Hasil Data tes *Short Passing*

No	Nama	<i>Short Passing</i>
		Total
1	Yufa	4
2	Reza	4
3	Lutfi	4
4	Indra	4
5	Riski	4
6	Alvin Syafiq	4
7	Akil	4
8	Dafa	4
9	Adi	4
10	Juan	4
11	Bintang	5
12	Fandi	5
13	Faisal	5
14	Gerry	5
15	Dika	5
16	Joy Arauna	5
17	Wieky	5
18	Arci	5
19	Yanu	5
20	Prawira Hadi	5
21	Rafi	5
22	Fandi	5
23	Reza	5
24	Geo	5
25	Fauzi	5
26	Aldi	5
27	Maulana Herdi	5
28	Aes Riski	5
29	Aziz H	5
30	Julianur	5
31	Sutan	5
32	M. Raihan	5

No.	Nama	<i>Short Passing</i>
		Total
33	Sandi	6
34	Naufal	6
35	Robby	6
36	Ilham	6
37	Harits Zhidna	6
38	April	6
39	Erlangga	6
40	Rehan	6
41	Farhan	6
42	M. Farhan	6
43	Rifal	6
44	Riko	6
45	Dika	6
46	Ari	6
47	Adit	6
48	M. Husni	6
49	Nopan U	6
50	Vikri	6
51	Norman S	6
52	Haerudin	6
53	Dandi M	6
54	Aqsal	6
55	Fikri	7
56	Imam	7
57	Rangga	7
58	Oscar	7
59	Erza	7
60	Ardi	7
61	Maul	7
62	Alvino Tomi	7
63	Imam Vicky	7
64	Guruh	7
65	Sadam	7
66	Ainul	7
67	M. Juliansyah	7
68	Usep	7

No.	Nama	<i>Short passing</i>
		Total
69	Gilang R	7
70	Erton	8
71	Zidan	8
72	Bagas	8
73	Gilang	8
74	Farhan s	8
75	Risky	8
76	Sheva	8
77	Fadel	8
78	Bima	8
79	Haikal	8
80	Sahrul	8
81	M. Adnan	8
82	Elang R	8
83	Agung Rizki	8
84	Eka R	8
85	Unggul	9
86	Aril	9
87	Zico	9
88	M. Rizky S	9
89	Bagas al achmadi	9
90	Insanrudin	9
91	Berland	9
92	Agus K	10
93	M. Tobagus	10
94	Zhalfi	10
95	Rizky A	10
96	M. Mardiansyah	11
97	Ilham lestiadi	11
98	M. Sopyan	11
99	Ali Ibrahim	12
100	Jastin P	12
101	M. syifa	12
102	Sulaeman	13
103	M. Ridho	13
104	Wahyu	13

105	M. Rifaldi	15
	Total	733

Jumlah total keseluruhan tes *short passing* diperoleh dari 105 sampel yaitu 733. Sedangkan rata-rata dari tes *short passing* adalah 2.42, variance 2.80, dan standar deviasi 1.70

Langkah perhitungan mencari norma tes *short passing*

Jumlah total keseluruhan tes *short passing*, diperoleh dari 105 sampel sebesar 733, sedangkan untuk rata –ratanya adalah 6.98 , variance sebesar 5.52, dan standar deviasi sebesar 2.35.

a. Menghitung rata – rata dan standar deviasi

1. Mencari mean

$$\text{Mean} : \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\text{Mean} : \frac{733}{105}$$

$$: 6.98$$

2. Mencari variance

$$\text{Variance} : \frac{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{N(N-1)}$$

$$\text{Variance} : \frac{105 \times 5691 - (733)^2}{105(105-1)}$$

Variance : **5.52**

3. standar deviasi

$$S: \sqrt{V_x}$$

$$S : \sqrt{5.52}$$

$$S : 2.35$$

b. Mencari Norma

Baik Sekali (4) = Rata-rata + (1.5 x Standar Deviasi ke atas)

$$= 6.98 + (1.5 \times 2.35)$$

$$= 11$$

Baik (3) = Rata-rata + (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 6.98 + (0.5 \times 2.35)$$

$$= 9$$

Cukup (2) = Rata-rata – (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 6.98 - (0.5 \times 2.35)$$

$$= 6$$

Kurang (1) = Rata-rata – (1.5 x 2.35)

$$= 6.98 - (1.5 \times 2.35)$$

$$= 4$$

Skala nilai *Short Passing* adalah :

- > 11 = A (Baik Sekali)
- 9 - 10 = B (Baik)
- 6 – 8 = C (Cukup)
- 4 – 5 = D (Kurang)
- < 4 = E (Kurang Sekali)

c. Mencari distribusi frekuensi relative

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (>11)	10	9.52 %
Baik (9 - 10)	11	10.48 %
Cukup (6 - 8)	52	49.52 %
Kurang (4 – 5)	32	30.48 %
Kurang Sekali (<4)	-	
	$\Sigma 105$	$\Sigma 100$

Rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

F : Frekuensi

N : Jumlah Frekuensi

P : Angka Prosentase

Lampiran 2

Table Data Hasil tes *long passing*

No	Nama	Long Passing
		Total
1	Rangga	0
2	Yufa	0
3	Faisal	0
4	Zidan	0
5	Gerry	0
6	Ilham	0
7	Farhan s	0
8	Risky	0
9	Maul	0
10	Fadel	0
11	Lutfi	0
12	M. Rizky S	0
13	Alvino Tomi	0
14	Alvin Syafiq	0
15	Fandi	0
16	Reza	0
17	Rifal	0
18	Dafa	0
19	Guruh	0
20	Geo	0
21	Sahrul	0
22	Dika	0
23	Aldi	0
24	Ainul	0
25	Maulana Herdi	0
26	M. Ridho	0
27	Nopan U	0
28	Ali Ibrahim	0
29	Bagas al achmadi	0
30	Elang R	0
31	M. Juliansyah	0

No	Nama	<i>Long Passing</i>
		Total
32	Usep	0
33	Vikri	0
34	Zhalfi	0
35	M. syifa	0
36	Norman S	0
37	M. Rifaldi	0
38	Julianur	0
39	Dandi M	0
40	Aqsal	0
41	Bintang	1
42	Imam	1
43	Erton	1
44	Reza	1
45	Dika	1
46	Wieky	1
47	Imam Vicky	1
48	Haikal	1
49	Sadam	1
50	Fauzi	1
51	Sulaeman	1
52	M. Adnan	1
53	Wahyu	1
54	M. Mardiansyah	1
55	Ilham Iestiadi	1
56	M. Tobagus	1
57	M. Sopyan	1
58	Rizky A	1
59	Haerudin	1
60	Eka R	1
61	Sutan	1
62	M. Raihan	1
63	Unggul	2
64	Sandi	2
65	Fikri	2
66	Naufal	2
67	Bagas	2

No	Nama	<i>Long Passing</i>
		Total
68	Oscar	2
69	Aril	2
70	Ardi	2
71	Rehan	2
72	Indra	2
73	M. Farhan	2
74	Prawira Hadi	2
75	Akil	2
76	Bima	2
77	Riko	2
78	Ari	2
79	Adit	2
80	Juan	2
81	M. Husni	2
82	Insanrudin	2
83	Gilang R	2
84	Fandi	3
85	Robby	3
86	Erza	3
87	April	3
88	Erlangga	3
89	Arci	3
90	Yanu	3
91	Rafi	3
92	Agus K	3
93	Aziz H	3
94	Gilang	4
95	Zico	4
96	Joy Arauna	4
97	Harits Zhidna	4
98	Farhan	4
99	Riski	4
100	Adi	4
101	Jastin P	4
102	Berland	4
103	Aes Riski	5

104	Agung Rizki	5
105	Sheva	6
		146

Jumlah total keseluruhan tes *long passing* diperoleh dari 105 peserta sebesar 146. Sedangkan rata-ratanya adalah 1.39, variance 2.14, standar deviasi 1.46

Langkah perhitungan mencari norma tes *long passing*

Jumlah total keseluruhan tes *long passing*, diperoleh dari 105 sampel sebesar 146, sedangkan untuk rata –ratanya adalah 1.39 , variance sebesar 2.14, dan standar deviasi sebesar 1.46.

a. Menghitung rata – rata dan standar deviasi

1. Mencari mean

$$\text{Mean} : \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\text{Mean} : \frac{146}{105}$$

$$: 1.39$$

2. Mencari variance

$$\text{Variance} : \frac{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{N(N-1)}$$

$$\text{Variance} : \frac{105 \times 426 - (146)^2}{105 \times 104}$$

105 (105-1)

Variance : **2.14**

3. standar deviasi

$$S : \sqrt{V_x}$$

$$S : \sqrt{2.14}$$

$$S : 1.46$$

b. Mencari Norma

Baik Sekali (4) = Rata-rata + (1.5 x Standar Deviasi ke atas)

$$= 1.39 + (1.5 \times 1.46)$$

$$= 4$$

Baik (3) = Rata-rata + (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 1.39 + (0.5 \times 1.46)$$

$$= 3$$

Cukup (2) = Rata-rata – (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 1.39 - (0.5 \times 1.46)$$

$$= 1$$

Kurang (1) = Rata-rata – (1.5 x 1.46)

$$= 1.39 - (1.5 \times 1.46)$$

$$= 0.8$$

Skala nilai *Long Passing* adalah :

- > 4 = A (Baik Sekali)
- 3 = B (Baik)
- 1 - 2 = C (Cukup)
- 0 = D (Kurang)

c. Mencari distribusi frekuensi relative

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (>4)	12	11.43 %
Baik (3)	10	9.52 %
Cukup (1-2)	43	40.95 %
Kurang (0)	40	38.10 %
	$\Sigma 105$	$\Sigma 100$

Rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

F : Frekuensi

N : Jumlah Frekuensi

P : Angka Prosentase

Lampiran 3

Table data hasil tes *shooting*

No	Nama	<i>Shooting</i>
		Total
1	Unggul	2
2	Fikri	0
3	Wieky	0
4	Arci	0
5	Fadel	0
6	Adi	0
7	Aldi	0
8	Ainul	0
9	M. Adnan	0
10	Wahyu	0
11	M. Husni	0
12	Zhalfi	0
13	M. syifa	0
14	Haerudin	0
15	Dandi M	0
16	Aqsal	0
17	Bintang	1
18	Imam	1
19	Yufa	1
20	Farhan s	1
21	Reza	1
22	Harits Zhidna	1
23	M. Rizky S	1
24	Alvino Tomi	1
25	Sahrul	1
26	Ari	1
27	Adit	1
28	Sulaeman	1
29	Agus K	1
30	Insanrudin	1
31	Eka R	1
32	Julianur	1

33	Sutan	1
34	Ilham	2
35	April	2
36	Robby	2
37	Faisal	2
38	Dika	2
39	Ardi	2
40	Joy Arauna	2
41	Maul	2
42	Rehan	2
43	Yanu	2
44	Imam Vicky	2
45	Bima	2
46	Fandi	2
47	Rifal	2
48	Guruh	2
49	Sadam	2
50	Juan	2
51	Maulana Herdi	2
52	M. Ridho	2
53	M. Mardiansyah	2
54	Bagas al achmadi	2
55	Elang R	2
56	Jastin P	2
57	Rizky A	2
58	Aziz H	2
59	Gilang R	2
60	M. Raihan	2
61	Erton	3
62	Zidan	3
63	Oscar	3
64	Aril	3
65	Gilang	3
66	Risky	3
67	Erlangga	3
68	Lutfi	3
69	Indra	3
70	Riski	3

71	Alvin Syafiq	3
72	Akil	3
73	Haikal	3
74	Reza	3
75	Aes Riski	3
76	M. Juliansyah	3
77	Usep	3
78	Vikri	3
79	Norman S	3
80	Fandi	4
81	Rangga	4
82	Erza	4
83	Sheva	4
84	M. Farhan	4
85	Dafa	4
86	Riko	4
87	Dika	4
88	Ilham lestiadi	4
89	Nopan U	4
90	M. Sopyan	4
91	Sandi	5
92	Gerry	5
93	Zico	5
94	Prawira Hadi	5
95	Rafi	5
96	Fauzi	5
97	M. Tobagus	5
98	Ali Ibrahim	5
99	M. Rifaldi	5
100	Berland	5
101	Naufal	6
102	Bagas	6
103	Farhan	6
104	Geo	6
105	Agung Rizki	6
Total		254

Jumlah total keseluruhan tes *shooting* diperoleh dari 105 peserta sebesar 254. Sedangkan rata-ratanya adalah 2.42, variance 2.80, standar deviasi 1.67.

Langkah perhitungan mencari norma tes *shooting*

Jumlah total keseluruhan tes *shooting* diperoleh dari 105 sampel sebesar 254, sedangkan untuk rata-ratanya adalah 2.42, variance sebesar 2.80, dan standar deviasi sebesar 1.67.

a. Menghitung rata-rata dan standar deviasi

1. Mencari mean

$$\text{Mean} : \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\text{Mean} : \frac{254}{105}$$

$$: 2.42$$

2. Mencari variance

$$\text{Variance} : \frac{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{N(N-1)}$$

$$\text{Variance} : \frac{105 \times 95130 - (254)^2}{105(105-1)}$$

$$\text{Variance} : 2.80$$

3. standar deviasi

$$S : \sqrt{V_x}$$

$$S : \sqrt{2.80}$$

$$S : 1.67$$

b. Mencari Norma

Kurang atas)	(1) = Rata-rata + (1.5 x Standar Deviasi ke
	= 2.42 + (1.5 x 1.67)
	= 5

Cukup	(2) = Rata-rata + (0.5 x Standar Deviasi)
	= 2.42 + (0.5 x 1.67)
	= 4

Baik	(3) = Rata-rata – (0.5 x Standar Deviasi)
	= 2.42 – (0.5 x 1.67)
	= 2

Baik Sekali	(4) = Rata-rata – (1.5 x 2.35)
	= 2.42 – (1.5 x 1.67)
	= 1

Skala nilai *shooting* adalah :

- >5 = A (Baik Sekali)
- 4 = B (Baik)

- 3 - 2 = C (Cukup)
- 1 = D (Kurang)
- 0 = E (Kurang Sekali)

c. Mencari distribusi frekuensi relative

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (>5)	15	14.28 %
Baik (4)	11	28.57 %
Cukup (3 - 2)	47	44.76 %
Kurang (1)	17	16.19 %
Kurang Sekali (0)	15	14.28 %
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

F : Frekuensi

N : Jumlah Frekuensi

P : Angka Prosentase

Lampiran 4

Table Data Hasil tes *Dribbling*

No	Nama	<i>Dribbling</i>
		Total
1	Farhan s	13.97
2	Erza	14.05
3	Unggul	14.07
4	Erton	14.07
5	Robby	14.1
6	Imam	14.17
7	Gerry	14.17
8	Zidan	14.18
9	Zico	14.27
10	Ardi	14.27
11	Aril	14.36
12	Naufal	14.38
13	Alvin Syafiq	14.53
14	Gilang	14.55
15	Bintang	14.98
16	Faisal	15.02
17	M. Rifaldi	15.02
18	Sheva	15.03
19	Ilham	15.22
20	Bagas	15.27
21	Yufa	15.34
22	Risky	15.42
23	Sandi	15.44
24	Guruh	15.5
25	M. Tobagus	15.67
26	Eka R	15.7
27	Riski	15.75
28	Ali Ibrahim	15.75
29	Haikal	15.78
30	Fandi	15.82
31	Nopan U	15.92

No	Nama	Total
32	Dika	15.97
33	Akil	16.06
34	Ilham lestiadi	16.07
35	Fikri	16.1
36	Oscar	16.11
37	Aldi	16.26
38	M. Rizky S	16.31
39	Bima	16.38
40	Rehan	16.4
41	Indra	16.5
42	Lutfi	16.57
43	Reza	16.62
44	Gilang R	16.7
45	Rafi	16.72
46	Farhan	16.75
47	Fadel	16.78
48	Rangga	16.79
49	M. Sopyan	16.79
50	Alvino Tomi	16.97
51	Haerudin	17.01
52	Usep	17.04
53	Norman S	17.24
54	M. Raihan	17.25
55	M. Farhan	17.31
56	Fandi	17.41
57	Adi	17.72
58	Joy Arauna	17.76
59	Sulaeman	17.81
60	Bagas al achmadi	17.81
61	Rizky A	17.83
62	Ari	17.98
63	Aes Riski	18.02
64	April	18.03
65	Dafa	18.09
66	M. Ridho	18.1
67	Riko	18.11
68	Juan	18.13

No	Nama	Total
69	Maulana Herdi	18.19
70	Wieky	18.25
71	Yanu	18.28
72	Geo	18.31
73	Prawira Hadi	18.37
74	Julianur	18.56
75	Maul	18.91
76	Wahyu	18.92
77	Ainul	18.93
78	Fauzi	18.97
79	Dika	19.02
80	Agung Rizki	19.02
81	Sutan	19.17
82	Aqsal	19.2
83	Harits Zhidna	19.23
84	M. Husni	19.24
85	Sahrul	19.25
86	Sadam	19.4
87	Berland	19.47
88	Imam Vicky	19.54
89	M. Juliansyah	19.57
90	Rifal	19.59
91	Elang R	19.68
92	Insanrudin	19.7
93	M. syifa	19.78
94	Vikri	19.83
95	Reza	19.87
96	Adit	19.95
97	Aziz H	20.01
98	M. Adnan	20.07
99	Jastin P	20.39
100	Agus K	20.71
101	Erlangga	20.88
102	Arci	20.9
103	M. Mardiansyah	21.13
104	Dandi M	21.2
105	Zhalfi	22.98

	1817.74
--	---------

Jumlah total keseluruhan tes *juggling* diperoleh dari 105 peserta sebesar 1817.74. Sedangkan rata-ratanya adalah 17.31, variance 4.23, standar deviasi 2.05.

Langkah perhitungan mencari norma tes *dribbling*

Jumlah total keseluruhan tes *dribbling* diperoleh dari 105 sampel sebesar 1817.74, sedangkan untuk rata –ratanya adalah 17.31 , variance sebesar 4.23, dan standar deviasi sebesar 2.05.

- a. Menghitung rata – rata dan standar deviasi
 1. Mencari mean

$$\text{Mean} : \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\text{Mean} : \frac{1817.74}{105}$$

$$: 17.31$$

2. Mencari variance

$$\text{Variance} : \frac{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{N (N - 1)}$$

$$\text{Variance} : \frac{105 \times 3350458.65 - (1817.74)^2}{105 (105-1)}$$

Variance : **4.23**

3. standar deviasi

$$S : \sqrt{V_x}$$

$$S : \sqrt{4.23}$$

$$S : 2.05$$

b. Mencari Norma

Kurang atas) (1) = Rata-rata + (1.5 x Standar Deviasi ke

$$= 17.31 + (1.5 \times 2.05)$$

$$= 20.38$$

Cukup (2) = Rata-rata + (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 17.31 + (0.5 \times 2.05)$$

$$= 18.35$$

Baik (3) = Rata-rata – (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 17.31 - (0.5 \times 2.05)$$

$$= 16.28$$

Baik Sekali (4) = Rata-rata – (1.5 x 2.35)

$$= 17.31 - (1.5 \times 2.05)$$

$$= 14.24$$

Skala nilai *dribbling* adalah :

- < 14.24 = A (Baik Sekali)
- 14.24 – 16.28 = B (Baik)
- 16.29 – 18.33 = C (Cukup)
- 18.34 – 20.38 = D (Kurang)
- > 20.38 = E (Kurang Sekali)

c. Mencari distribusi frekuensi relative

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (< 14.23)	8	7.62 %
Baik (14.24 – 16.28)	29	27.61 %
Cukup (16.29 – 18.33)	35	33.33 %
Kurang (18.34 – 20.38)	26	24.76 %
Kurang Sekali (> 20.38)	7	6.66 %
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

F : Frekuensi

N : Jumlah Frekuensi

P : Angka Prosentase

Lampiran 5

Table data Hasil tes *juggling*

No	Nama	<i>Juggling</i>
		Total
1	Zhalfi	45
2	M. Adnan	50
3	Agus K	54
4	Sulaeman	55
5	M. Husni	55
6	Aziz H	55
7	Dandi M	55
8	Gilang	56
9	Guruh	57
10	Sadam	58
11	Gerry	59
12	M. Mardiansyah	59
13	Insanrudin	59
14	Elang R	60
15	Fauzi	61
16	Ilham	63
No	Nama	Total
17	Aqsal	63
18	Aes Riski	64
19	Jastin P	64
20	M. syifa	64
21	Bagas al achmadi	65
22	Julianur	65
23	Rizky A	66
24	Yufa	67
25	Reza	67
26	Riski	67
27	Adit	67
28	Wahyu	67
29	Wieky	72
30	Dika	72

31	Maulana Herdi	72
32	M. Juliansyah	72
33	Berland	72
34	Sutan	72
35	Lutfi	73
36	Vikri	74
37	Risky	75
38	Rifal	75
39	Ilham Iestiadi	76
40	Agung Rizki	76
41	Dafa	77
42	Arci	78
43	Juan	79
44	Ari	80
45	M. Tobagus	80
46	Farhan s	81
47	Bima	82
48	Reza	82
49	Fandi	83
50	Erlangga	83
51	Gilang R	83
52	M. Ridho	84
53	Nopan U	84
54	Usep	84
No	Nama	Total
55	Norman S	84
56	Fikri	85
57	Dika	85
58	Maul	85
59	Rangga	86
60	Riko	86
61	Haerudin	87
62	Harits Zhidna	88
63	M. Farhan	88
64	Indra	89
65	Rafi	90
66	Bintang	92
67	Ardi	92

68	M. Raihan	92
69	Eka R	93
70	Akil	94
71	Ali Ibrahim	94
72	Zico	96
73	April	96
74	M. Sopyan	96
75	Sandi	97
76	Sahrul	97
77	Oscar	98
78	Joy Arauna	98
79	Adi	98
80	Yanu	99
81	Imam Vicky	99
82	Farhan	100
83	Robby	103
84	Faisal	103
85	Aldi	103
86	Erza	108
87	Haikal	110
88	Aril	111
89	Sheva	112
90	Geo	112
91	Rehan	113
92	Alvin Syafiq	113
93	M. Rifaldi	113
94	Naufal	114
95	Erton	114
96	Bagas	115
97	M. Rizky S	116
98	Alvino Tomi	116
99	Prawira Hadi	117
100	Fadel	118
101	Imam	120
102	Fandi	125
103	Unggul	126
104	Zidan	127
105	Ainul	128

		8929
--	--	------

Jumlah total keseluruhan tes *juggling* diperoleh dari 105 peserta sebesar 8929. Sedangkan rata-ratanya adalah 85.03, variance 418.19, standar deviasi 20.45.

Langkah perhitungan mencari norma tes *juggling*

Jumlah total keseluruhan tes *juggling* diperoleh dari 105 sampel sebesar 8929, sedangkan untuk rata –ratanya adalah 85.03 , variance sebesar 418.19, dan standar deviasi sebesar 20.45.

- a. Menghitung rata – rata dan standar deviasi
 1. Mencari mean

$$\text{Mean} : \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\text{Mean} : \frac{8929}{105}$$

$$: 85.03$$

2. Mencari variance

$$\text{Variance} : \frac{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{N(N-1)}$$

$$\text{Variance} : \frac{105 \times 802797 - (8929)^2}{105(105-1)}$$

Variance : **418.19**

3. standar deviasi

$$S : \sqrt{V_x}$$

$$S : \sqrt{418.19}$$

$$S : 20.45$$

b. Mencari Norma

Baik Sekali (4) = Rata-rata + (1.5 x Standar Deviasi ke atas)

$$= 85.03 + (1.5 \times 20.45)$$

$$= 116$$

Baik (3) = Rata-rata + (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 85.03 + (0.5 \times 20.45)$$

$$= 96$$

Cukup (2) = Rata-rata – (0.5 x Standar Deviasi)

$$= 85.03 - (0.5 \times 20.45)$$

$$= 75$$

Kurang (1) = Rata-rata – (1.5 x 2.35)

$$= 85.03 - (1.5 \times 20.45)$$

$$= 55$$

Skala nilai *juggling* adalah :

- > 116 = A (Baik Sekali)
- 96 - 115 = B (Baik)
- 75 - 95 = C (Cukup)
- 55 - 74 = D (Kurang)
- < 55 = E (Kurang Sekali)

c. Mencari distribusi frekuensi relative

Kelas	F	Prosentase (p)
Baik Sekali (> 116)	9	8.57 %
Baik (96 -115)	25	23.80 %
Cukup (75 – 95)	35	33.33 %
Kurang (55 – 74)	33	31.43 %
Kurang Sekali (< 55)	3	2.87 %
	$\Sigma = 105$	$\Sigma p = 100$

Rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

F : Frekuensi

N : Jumlah Frekuensi

P : Angka Prosentase

Lampiran 6



Gambar Penelitian

Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar Penelitian

Sumber : Dokumentasi Penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA MUTIARA CEMPAKA

Lapangan Sepak Bola Arcici - Jl. Cempaka Putih Barat 26, Jakarta Pusat

02197655237 / 081318806789 - fax 0214261432



SURAT KETERANGAN

Nomor : 012 /MC / V /2016

Yang bertanda tangan di bawah ini , pengurus sekolah sepak bola Mutiara Cempaka menerangkan bahwa :

Nama : Ahmad Rizal Riyadi
No.reg : 6315108458
Prodi : Pendidikan kepelatihan olahraga
Universitas : Universitas Negeri Jakarta

Benar telah melakukan penelitian dengan judul “ **Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short passing, Long Pasing, Shooting, Dribbling, dan Juggling) Sepak Bola kategori usia 14 tahun**” pada tanggal 28 Mei 2016.

Jakarta, 30 Mei 2016

Pengurus

Mohammad Nasir





**SEKOLAH SEPAK BOLA
BINA TARUNA INDONESIA**

Stadion Bea Cukai Rawamangun, Jalan Bojana Tirta Rawamangun,
Jakarta Timur 13220

Telp. 021-47880246, 41500125

Website : www.binataruna-indonesia.net

SURAT KETERANGAN
/ SSB-BT / V / 16

Yang bertanda tangan dibawah ini pengurus Sekolah Sepak Bola Bina Taruna Indonesia , dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ahmad Rizal Riyadi
No. Registrasi : 6315108458
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian di Sekolah Sepak Bola Bina Taruna Indonesia pada tanggal 24 Mei 2008 untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul “ **Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short passing, Long Passing, Shooting, Dribbling dan Juggling) Sepak Bola Kategori Usia 14 tahun**”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Mei 2016

Pelatih

Boni S Wijaya



NETRAL UNITED SOCCER SCHOOL

Jl. Peralihan Sungai Begog RT. 007/03 Kel. Semper Timur Kec. Cilincing - Jakarta Utara
Hp. 0812 1948 2020 - 0899 7252 919
Email : netralunited@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 039/SK/SSBNU/V/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pengurus Sepak Bola Netral United menerangkan bahwa :

Nama : Ahmad Rizal Riyadi
No.Reg : 6315108458
Program Studi : SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Mahasiswa tersebut di atas, benar telah melakukan penelitian dengan judul
“ **Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short Passing, Long Passing, Shooting, Dribbling dan Juggling) Sepak Bola Katagori Usia 14 Tahun SSB Netral United** ”
Pada Selasa tanggal 31 Mei 2016.

Jakarta, 3 Juni 2016

Pengurus


SURIYADI



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2430A/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

20 Mei 2016

Yth. Pelatih SSB Bina Taruna
Stadion Bea Cukai, Rawamangun,
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Ahmad Rizal Riyadi
Nomor Registrasi : 6315108458
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081320230803

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short Passing, Long Passing, Shooting, Dribbling dan Juggling) Sepak Bola Kategori Usia 14 Tahun”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Syaifullah
NIP. 195702161984031001



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2430C/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

20 Mei 2016

Yth. Pelatih SSB Netral United Soccer School
Jl. Peralihan Sungai Begog
Cilincing, jakrta Utara

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Ahmad Rizal Riyadi
Nomor Registrasi : 6315108458
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081320230803

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short Passing, Long Passing, Shooting, Dribbling dan Juggling) Sepak Bola Kategori Usia 14 Tahun"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Syaifullah
NIP. 195702161984031001



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2430B/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

20 Mei 2016

Yth. Pelatih SSB Mutiara Cempaka Arcici
Jl. Cempaka Putih Barat 26
Jakarta Pusat

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Ahmad Rizal Riyadi**
Nomor Registrasi : 6315108458
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081320230803

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Penyusunan Norma Keterampilan Dasar (Short Passing, Long Passing, Shooting, Dribbling dan Juggling) Sepak Bola Kategori Usia 14 Tahun"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Drs. Syaifullah
NIP 195702161984031001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan Olahraga

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. NAMA : AHMAD RIZAL RIYADI
2. JENIS KELAMIN : LAKI - LAKI
3. TEMPAT TANGGAL LAHIR : TASIKMALAYA , 12 JANUARI
1991
4. ALAMAT : JL. KAYU JATI IV NO. 26 RT/RW
11/09 RAWAMANGUN, PULOGADUNG, JAKARTA TIMUR
5. NO. HP : 081320230803
6. AGAMA : ISLAM
7. EMAIL :
AHMADRIZALRIYADI@GMAIL.COM
8. Pendidikan formal
 - 2010 – 2016 : S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
 - 2006 – 2009 : SMAN 1 SINGAPARNA
 - 2003 – 2006 : SMPN 1 SINGAPARNA
 - 1997 – 2003 : SDN MEKARJAYA
9. Pengalaman pekerjaan :
 - 2014 : GURU DI SMAN 23

- 2014 - 2015 : ACCOUNT EXECUTIVE DI PT. CAHAYA
KALITZA
- 2016 : PELATIH PRIVATE RENANG DI
BANDUNG DAN JAKARTA

Demikian daftar riwayat hidup saya dibuat sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan . atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

JAKARTA, 1 AGUSTUS 2016

AHMAD RIZAL RIYADI