

## TINGKAT KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK DASAR PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO USIA 13-14 TAHUN DI BANTUL-YOGYAKARTA

### *LEVEL OF PHYSICAL ABILITY AND BASIC TECHNIQUES OF BATURETNO FOOTBALL SCHOOL STUDENTS AGE 13-14 YEARS IN BANTUL YOGYAKARTA.*

Oleh: Isnanto Ardiansyah, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.  
Isnantoardiansyah@yahoo.com

#### **Abstrak**

Sekolah Sepakbola Baturetno, merupakan salah satu SSB yang berada didaerah Baturetno, akan tetapi pelatih belum mempunyai data perkembangan pemain sebagai tolak ukur terhadap tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar yang dimiliki pemain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun, Bantul, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey menggunakan tes Instrumen kemampuan fisik menggunakan tes *vertical jump*, *sit-up*, lari 50 meter, kelincahan dan  $VO_2$  maks, sedangkan instrumen kemampuan teknik dasar menggunakan pengembangan tes dari *David Lee*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul yang berjumlah sebanyak 25 anak. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kemampuan fisik siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 %, pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori sedang 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Sedangkan hasil Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak), kategori baik sebesar 12 % (3anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak).

**Kata Kunci : Kemampuan Fisik, Kemampuan Teknik Dasar, Sepak Bola**

#### **Abstract**

*Baturetno football school students is one of the football schools at Baturetno. meanwhile, the coach does not has a player development data as a measure the level of physical ability and basic techniques of SSB Baturetno students ages 13-14 years in Bantul, Yogyakarta.*

*The research was a descriptive survey method using instrument test of physical ability test by vertical jump, sits-ups, running 50 meters, agility and vo2 max. while capability instrument using development test by David lee. The targets of the research were 25 students of Baturetno football school. To analyzed the data used descriptive statistics of percentage.*

*Based on the results of physical ability level Baturetno football school students ages 13-14 years in Bantul, Yogyakarta. Categorized either once 0%, the good categorized was 24% (6 children), the categorized of being 56% (14 children), the less categorized was 24% (6 children) and the least categorized was 0%. Moreover, the results of basic techniques of Baturetno football school students age 13-14 years in Bantul, Yogyakarta. Were 8% (2 children) of the good categorized, the categorized of being 12% (3 children), the categorized of range was 44% (11 children), the less categorized was 24% (6 children), and the least categorized was 12% (3 children).*

**Keywords: Physics ability, Basic ability, Techniquet, football**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Setiap harinya kebanyakan seseorang pasti selalu melakukan aktivitas olahraga meski dalam konteks gerakan yang dikatakan sederhana seperti berjalan, lari dan lompat. Melakukan olahraga yang sederhana dapat menjaga kebugaran jasmani dan dapat menjadikan tubuh sehat jika dalam saat melakukannya tidak menyalahi aturan dan berlebihan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di berbagai Negara khususnya negara Indonesia adalah sepak bola.

Permainan sepak bola merupakan olahraga beregu atau permainan tim yang sering disebut dengan kesebelasan, kesebelasan yang kuat adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak, oleh karena itu untuk mencapai permainan yang solid diperlukan pemain-pemain yang mempunyai fisik dan teknik dasar yang baik.

Fisik dan teknik dasar merupakan salah satu bagian terpenting dari pemain sepak bola itu sendiri, karena sepak bola merupakan olahraga yang tergolong dalam jenis olahraga aerobik dan juga anaerobik, mengapa dikatakan demikian karena dalam sepak bola, *jogging*, operan dan menerima bola kemudian menggiring bola panjang termasuk dalam kategori aerobik, akan tetapi penggunaan energi anaerobik juga

sangat dibutuhkan pada saat-saat krusial seperti *sprint*, *shooting*, *heading*, dan keluar dari tekanan lawan, sehingga faktor fisik sangat berpengaruh terhadap performa pemain ketika bertanding. Begitupun dengan kemampuan teknik dasar, kemampuan teknik dasar merupakan kemampuan yang harus dilatihkan sejak para pemain masih kanak-kanak karena kemampuan teknik dasar ini merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi organ-organ tubuh, sehingga kelak nantinya para pemain tersebut akan melakukan otomatisasi gerakan pada saat bermain sepak bola. Kemampuan fisik yang baik tentunya akan membantu pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Oleh karena itu, kemampuan fisik dan teknik dasar merupakan syarat mutlak dalam sepak bola dan harus dimiliki setiap pemain sepak bola.

Pembinaan fisik dan teknik dasar dalam sepak bola di usia kanak-kanak perlu adanya pembinaan yang tepat dan terukur, perencanaan yang sistematis, kemudian dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan yang dimulai dari pemasangan, dan dilanjutkan dengan pembibitan untuk mencapai prestasi puncak.

Sekolah sepak bola merupakan salah satu tempat dan wadah dalam pembinaan sepak bola itu sendiri yang diharapkan

mampu untuk mendidik atlet dalam segi fisik, teknik dan mental seorang pemain sepak bola. Sekolah sepak bola Baturetno merupakan salah satu contoh dari sekian banyak sekolah sepak bola yang ada di Yogyakarta.

Sekolah Sepak Bola Baturetno, merupakan salah satu SSB yang berada di daerah Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Sekolah Sepak bola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul

Tetapi berdasarkan pengamatan peneliti, Pelatih SSB Baturetno kelompok usia 13-14 tahun selama melakukan latihan belum pernah melakukan evaluasi terhadap kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar dalam bermain sepak bola, pelatih melakukan evaluasi dengan cara pengamatan saja sehingga pelatih belum mempunyai data perkembangan pemain sebagai tolak ukur terhadap tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar yang dimiliki pemain itu sendiri, Dengan kata lain pelatih belum mengetahui sejauh mana tingkat ketercapaian kemampuan fisik dan teknik dasar mereka dalam bermain sepak bola. Selain itu karena pelatih juga belum memahami prinsip-prinsip latihan secara menyeluruh, kemudian pelatih dalam merencanakan program latihan belum tersusun dengan jelas sehingga sasaran latihan belum tercapai secara maksimal.

Padahal fakta dilapangan bahwa masih banyak siswa SSB Baturetno yang pada saat latihan maupun bertanding sering melakukan kesalahan dalam segi teknik dasar seperti *passing* masih sering salah sasaran tidak tepat kepada rekan satu tim, *control* bola sering lepas, kehilangan penguasaan dalam melakukan *dribbling* bola. Kemudian perbedaan kondisi fisik siswa terlihat jelas, misalkan pada saat latihan ada sebagian pemain yang baru saja menjalankan latihan sudah mengalami kelelahan, dan sebagian dapat menyelesaikan program latihan dengan baik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun, dengan judul “Tingkat Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul, Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun, di Bantul, Yogyakarta.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 29-31 Desember 2017. Lokasi penelitian berada di lapangan sepak bola Baturetno, Bantul.

### Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun yang berjumlah 43 siswa.

Sampel yang digunakan sebanyak 25 siswa dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu, yaitu:

- a. Kelompok usia 13-14 tahun
- b. Bersedia mengikuti tes yang akan dilakukan.
- c. Terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno yang masih aktif latihan.

### Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola.

Data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik yang terdiri

dari lima item tes, yaitu: tes *vertical jump*, tes *sit-ups*, tes lari 50 meter, tes kelincahan dan tes balke dimasukkan ke dalam pengkategorian yang telah ada. Adapun pengkategorian dari hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Kategori				
			Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan Otot Tungkai	<i>Vertical Jump</i>	<31 cm	31-41 cm	42-52 cm	53-56 cm	> 57cm
2	Daya Tahan Otot Perut	<i>Sit-Ups</i>	00-07	08-18	19-27	28-37	>38
3	<i>Speed</i>	Lari meter	>10.4	8.8-10.1	7.7 – 8.7	6.8-7.4	< 6.7
4	Kelincahan	Lari Bolak-Balik	> 16.40	14.97-16.39	13.53-14.44	12.11-13.52	< 12.10
5	Daya Tahan Umum	Lari menit	<35	35-37	38-44	45-50	51-55

Tabel 1. Kategori Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen fisik yang terdiri dari 5 item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T, dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

- T = Nilai T-Score
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = Nilai data kasar
- SD = Standar deviasi data kasar

Tabel 2. Rumus Pengkategorian Kemampuan Fisik Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Sangat Baik
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat Kurang

Keterangan:

- X = Skor
- M = Mean (rata-rata)
- SD = Standar Deviasi

Kemudian untuk teknik dasar menggunakan tes pengembangan kecakapan *David Lee*.

Tes pengembangan kecakapan *David Lee* berupa tes unjuk kerja artinya testi dituntut untuk melakukan suatu usaha atau tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepak bola secara cepat dan cermat. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam

melakukan tugas harus betul-betul cermat dan cepat. Penilaian dibagi dalam 5 kategori yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Skala Penilaian Tes

Pengembangan Kecakapan *David Lee*

Kategori	Prestasi
SangatBaik	< 34,81 detik
Baik	40,78-34,81 detik
Cukup	46,76-40,79 detik
Kurang	52,73-46,77 detik
Sangat Kurang	> 52,73 detik

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

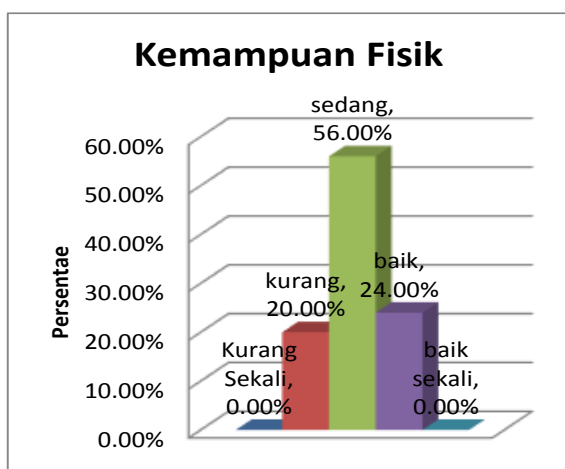
Tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta dalam penelitian ini diukur dengan tes *vertical jump*, *sit-ups*, lari 50 meter, kelincahan dan VO<sub>2</sub> maks. Dari ke 5 tes tersebut di ubah menjadi bentuk t skor untuk menyamakan satuan dari setiap tes, kemudian di jumlahkan dan di rata-rata, maka diperoleh hasil tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta. Hasil statistik penelitian untuk tingkat kemampuan fisik diperoleh yaitu; skor minimum sebesar = 36,62; skor maksimum = 64,74; rerata =

49,97; median = 51,7; modus = 36,62 dan standard deviasi = 10. Deskripsi hasil penelitian tingkat kemampuan fisik pada siswa sekolah sepak bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta

No	Kategori	Interval	Frekuensi	persentase
1	Baik Sekali	$65 \leq X$	0	0
2	Baik	$55 \leq X < 65$	6	24
3	Cukup	$45 \leq X < 55$	14	56
4	Kurang	$35 \leq X < 45$	5	20
5	Kurang Sekali	$X < 35$	0	0
Jumlah			25	100

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



Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Fisik pada Siswa

Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul

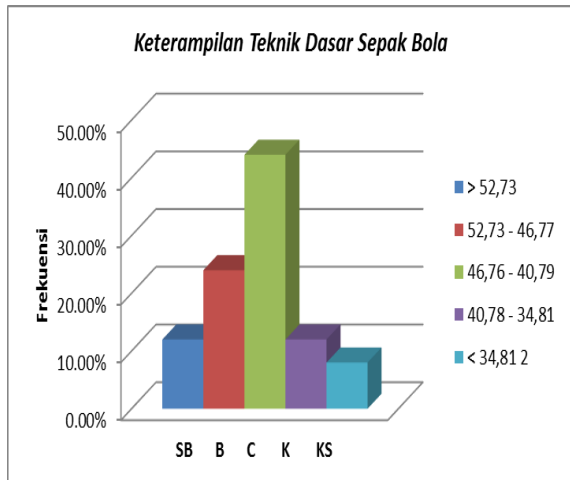
Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui Tingkat Kemampuan Fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % ( 0 anak), pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori cukup 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 20 % (5 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Kemudian tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta diperoleh nilai minimum = 33,14; nilai maksimum = 59,92; rata-rata (mean) = 41,17; median = 42,32; modus sebesar = 41,32; standard deviasi = 6,08.

Tabel 15. Deskripsi Data Tingkat Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	$< 34,81$	Sangat Baik	2	8
2	$40,78-34,81$	Baik	3	12
3	$46,76-40,79$	Cukup	11	44
4	$52,73-46,77$	Kurang	6	24
5	$> 52,73$	Kurang Sekali	3	12

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



Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Kemampuan Teknik Dasar pada Siswa SSB Baturetno Usia 13-14 Tahun di Bantul-Yogyakarta

## B. Pembahasan

Kemampuan fisik dan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting dalam sepak bola untuk mencapai prestasi yang maksimal, sehingga perlu adanya pembinaan yang tepat dan terukur, perencanaan yang sistematis, kemudian dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan yang dimulai dari pemasaan, dan dilanjutkan dengan pembibitan untuk mencapai prestasi puncak dan selain itu juga perlu diketahuinya kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar keterampilan bermain sepak bola itu sendiri untuk menjadi acuan seorang pelatih dalam menyusun program latihan

dan mengidentifikasi kekurangan yang ada pada calon pemain sepak bola.

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan sebagai berikut:

### 1. Kemampuan fisik

Kemampuan fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, salah satunya di butuhkan oleh pemain SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui tingkat kemampuan fisik siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori cukup 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %.

Kondisi fisik adalah keadaan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada saat dan setelah mengalami proses latihan di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan

dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal. Komponen kondisi fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, unsur-unsur kondisi fisik antara lain yaitu, daya tahan, kelincahan, kecepatan, power, daya tahan otot, dan keseimbangan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui sebagian besar berkategori cukup sebesar 56 %. Kondisi fisik yang cukup dikarenakan pemain mempunyai aktifitas fisik yang cukup dalam setiap harinya. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas dalam melakukan kegiatan dan latihan. Selama ini pemain selalu melakukan latihan sepak bola dalam setiap minggunya, aktiivitas tersebut yang mendukung kondisi fisik pemain. Akan tetapi latihan yang dilakukan setiap minggunya yang mendukung kondisi fisik menjadi baik, karena dibutuhkan dukungan latihan pendukung yang rutin setiap harinya. Sebesar 24 % pemain yang mempunyai kemampuan fisk baik, hasil tersebut diartikan bahwa mereka mempunyai tingkat keterlatihan yang baik. Hal tersebut dikarenakan beberapa anak yang mempunyai keterlatihan yang baik

tidak hanya berlatih di saat latihan saja tetapi berlatih di luar jam latihan sehingga intensitas latihan mereka lebih banyak dibandingkan temman yang lainnya. Dalam lathan fisik, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Harsono (2001: 4) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh setelah latihan.
- e. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons diperlukan.

Cukupkan pemain yang mempunyai kemampuan fisik kurang masih sebesar 20 %. Pemaian yang masuk dalam kategori kurang diartikan mereka mempunyai keterlatihan kondisi fisik yang kurang. Dalam penelitian pemain yang mempunyai kondisi fisik kurang masih 6 orang hal tersebut masih sebagian besar dibaningkan pada kategori baik dan cukup. Dalam proses



latihan seorang pemain selama ini hanya di latih dalam hal tehnik dan taktik kurang diberi latihan kondisi fisik. Yang mengakibatkan kondisi fisik pemain masih belum maksimal, seharusnya pemain melakukan latihan tidak hanya saat bertanding saja akan tetapi di luar jam latihan perlu melakukan latihan fisik yang rutin, yang mencakup kekuatan, kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan tubuh. Keadaan di atas ini merupakan salah satu bukti bahwa intensitas latihan perlu di tingkatkan, sehingga pemain harus ditunjang dengan latihan yang optimal dan rutin. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh, yang akan berpengaruh pada kondisi fisik tubuh seseorang.

## 2. Teknik Dasar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dilihat tingkat kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak),

kategori baik sebesar 12 % (3anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak).

Dari hasil penelitian di atas diketahui bahwa sebagian siswa mempunyai tingkat keterampilan cukup. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa selama ini berlatih dengan cukup baik. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa kebanyakan siswa berlatih dengan cukup baik dan disiplin, beberapa siswa tidak hanya latihan pada saat mengikuti kegiatan latihan saja, tetapi mereka melakukan latihan di luar jam latihan yang di selenggarakan pengurus SSB, sehingga dengan bertambahnya intensitas latihan akan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola.

Cukupkan siswa yang mempunyai keterampilan kurang dan kurang sekali, hal tersebut menurut pengamatan peneliti bahwa siswa mempunyai minat dan antusias terhadap sepak bola yang tinggi, akan tetapi bakat dan kemampuan dalam berlatih masih kurang. Dengan demikian siswa tersebut hanya semangat dalam mengikuti kegiatan latihan, akan tetapi kemampuannya masih perlu ditingkatkan lebih baik lagi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta diantaranya adalah

siswa, pelatih, sarana dan prasarana dan alokasi waktu

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian tingkat keterampilan bermain sepak bola sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa sangat penting untuk menentukan hasil tingkat keterampilan bermain sepak bola pemahaman dan keaktifan siswa sangatlah berpengaruh. Meskipun siswa yang mempunyai kemampuan dan bakat kurang, asalkan motivasinya tinggi pasti akan rajin berlatih dan keterampilannya pasti akan lebih baik lagi.

Dalam proses kegiatan latihan, seorang pelatih memiliki tugas yang amat penting. Pelatih mempunyai peranan penting dalam kegiatan latihan, seorang pelatih tidak hanya mampu menguasai materi saja melainkan juga harus mampu memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya. Latihan tergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola latihan.

Sarana dan prasarana sepak bola diperlukan dalam kegiatan latihan. Karena tanpa adanya sarana dan prasarana kegiatan latihan tidak akan berjalan. Fasilitas untuk SSB di Baturetno sangatlah mendukung. SSB ini sudah mempunyai fasilitas lapangan sepak bola yang memadai. Fasilitas lain yang mendukung kegiatan latihan yaitu adanya bola sepak, rompi, pancang, cones yang kondisinya masih

cukup baik. Fasilitas tersebut adalah diantara hal yang terpenting, untuk memperlancar dalam penyelenggaraan kegiatan latihan SSB Baturetno di Bantul-Yogyakarta.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini:

1. Menunjukkan tingkat kemampuan fisik Siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % ( 0 anak), pada kategori baik sebesar 24 % (6 anak), pada kategori cukup 56 % (14 anak), pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali 0 %. Dapat disimpulkan tingkat kemampuan fisik Siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta adalah cukup.
2. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta yang masuk kedalam kategori baik sekali sebesar 8 % (2 anak), kategori baik sebesar 12 % (3anak), kategori cukup sebesar 44 % (11 anak) dan pada kategori kurang sebesar 24 % (6 anak) dan pada kategori kurang sekali sebesar 12 % (3 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan kemampuan teknik dasar pada siswa SSB Baturetno usia 13-14 tahun di Bantul-Yogyakarta adalah cukup.

## SARAN

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Kepada siswa yang masih belum mempunyai keterampilan sepakbola kurang dan kurang sekali, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasar sepakbolanya dapat meningkat.
2. Kepada pelatih agar selalu melakukan pembinaan yang rutin sehingga keterampilan bermain sepak bola semakin meningkat.
3. Kepada para peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak

*Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun. FIK UNY.*

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemenpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kemenpora.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Bagi Siswa*