

**STUDI KEMAMPUAN MOTORIK (KOORDINASI MATA-KAKI,
KELINCAHAN DAN KELENTUKAN) PEMAIN SEPAKBOLA SSB
PANTI PUTRA FC KECAMATAN PANTI KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
PRIMA REZA ANHAL
NIM. 53310

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI KEMAMPUAN MOTORIK (KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN DAN KELENTUKAN) PEMAIN SEPAKBOLA SSB PANTI PUTRA FC KECAMATAN PANTI KABUPATEN PASAMAN

Nama : Prima Reza Anhal
NIM : 53310
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

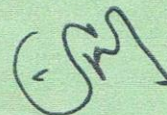
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

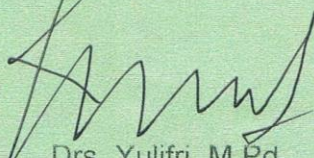
Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Kemampuan Motorik (Koordinasi Mata-Kaki,
Kelincahan dan Kelentukan) Pemain Sepakbola
SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten
Pasaman

Nama : Prima Reza Anhal

BP/NIM : 2010/53310

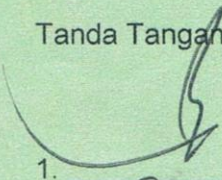
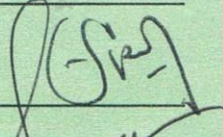
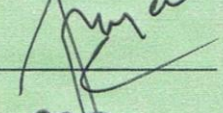
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes	1. 
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3. 
4. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd	4. 
5. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Prima Reza Anhal, (53310) : Studi Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kelentukan Pemain Sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu penulis beranggapan bahwa banyak pemain yang belum menguasai teknik dasar sepakbola. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya keterampilan teknik dasar sepakbola, diantara adalah disebabkan oleh kemampuan gerak (motorik). Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan motorik yang meliputi koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan pemain sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Panti Putera FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman yang berjumlah sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa 1) koordinasi mata-kaki, hanya 1 orang kategori baik sekali, 7 orang kategori baik, untuk kategori sedang dan kurang juga 7 orang. 2) kemampuan kelincahan, 2 orang kategori baik sekali, 3 orang kategori baik, 11 orang kategori sedang, dan kategori kurang dan kurang sekali masing-masing 3 orang. 3) kemampuan kelentukan, tidak satu orangpun pemain kategori baik sekali, 7 orang kategori baik, 13 orang kategori sedang, dan untuk kategori kurang dan kategori kurang sekali masing-masing 1 orang.

Kata Kunci: Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kelentukan

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kelentukan Pemain Sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Atradinal, S.Pd.,M.Pd dan Arie Asnaldi, S.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih diselesaikan dengan lancar.
5. Kedua orangtua ku serta seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pelatih yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan Pemain Sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman dalam pengambilan data penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Sepakbola.....	8
2. Kemampuan Motorik.....	10
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	
G. Teknik Analisa Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian	25
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kemampuan Koordinasi Mata Kaki	33
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kemampuan Kelincahan	35
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kemampuan Kelentukan.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki	28
3. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	29
4. Testi Berdiri di Depan Garis Start.....	29
5. Testi Mengambil Balok Kayu.....	30
6. Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	30
7. Kelentukan Togok	32
8. Histogram Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki.....	34
9. Histogram Kemampuan Kelincahan	36
10. Histogram Kemampuan Kelentukan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kelentukan Togok.....	50
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	51
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.....	52
4. Dokumentasi Penelitian.....	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, khususnya di Indonesia menjadi salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kecintaan rakyat Indonesia terhadap olahraga sepakbola mulai dari anak-anak, remaja orang dewasa dan bahkan para orang tua , dengan tujuan berbeda-beda, diantaranya untuk kesehatan dan kebugaran, dan bagi para remaja dan anak-anak yang memiliki bakat dan minat terhadap sepakbola tujuannya adalah untuk menjadi pemain sepakbola yang andal, berprestasi mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Akhir-akhir ini perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia cukup membanggakan seperti Timnas U-19 dengan prestasinya yang gemilang, yang sekali gus mampu menghapus dahaga gelar pecinta sepakbola nasional. Keberhasilan Indra Sjafrie membawa timnya menjadi juara atau berjaya di Piala AFF U-19 tahun 2013 yang digelar di Sidoarjo dan Gresik Jawa Timur. Kemudian prestasi tersebut sukses membawa Indonesia satu tiket di ajang Piala Asia U-19 yang di gelar di Myanmar. Suksenya Timnas U-19 inipun akhirnya menjadi prestasi terbaik sepakbola nasional sepanjang tahun 2013.

Prestasi yang diperoleh Timnas U-19, membuat anak-anak, para remaja semakin terpancing emosinya untuk berlatih dan bermimpi

suatu hari nanti mereka meraih impian tersebut. Sebagai wadah bagi mereka untuk mengembangkan bakat dan minat pencinta olahraga sepakbola, salah satunya adalah masuk di Sekolah-Sekolah Sepakbola (SSB), dan hampir diseluruh daerah di Indonesia berdiri SSB.

Di daerah Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman telah berdiri Sekolah Sepak Bola (SSB) yang diberi nama SSB Panti Putra FC. Didirikan oleh Surya Dirga sejak tahun 2004 sedangkan pelatihnya adalah Desrizal M Nur . Pemain sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman ini telah sering mengikuti pertandingan antar SSB tingkat Kecamatan, Kabupaten, namun memang prestasinya belum mendapat hasil yang memuaskan seperti yang diharapkan, karena belum pernah juara, selalu kalah pada babak penyisihan.

Memang tidak mudah bagi seseorang untuk berprestasi di cabang olahraga sepakbola, banyak faktor pendukung atau faktor yang mempengaruhinya, terutama dalam menghadapi suatu pertandingan. Diantara faktor tersebut menurut Syafruddin (2011:76) adalah “kemampuan; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental (psikis)”. Artinya keempat faktor inilah dikatakan sebagai unsur-unsur prestasi olahraga, karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet atau pemain sepakbola baik secara perorangan maupun secara tim dalam suatu pertandingan.

Di Sekolah Sekolah Sepakbola (SSB) Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman, pemain telah berlatih, baik latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, yang diberikan oleh pelatih. Latihan tersebut dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu setiap hari minggu pagi jam 06.00 sampai jam 08.30, hari senen dan rabu sore jam 16.00 sampai jam 18.00. Namun penampilan pemain, baik secara individu maupun tim dalam pertandingan yang pernah diikuti belum menghasilkan prestasi. Hal ini terbukti pemain sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman tidak pernah juara dalam pertandingan antar SSB di Kabupaten Pasaman.

Melihat kenyataan ini penulis sebagai putera daerah Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman tertarik untuk mengetahui apa yang menyebabkan pemain sepakbola SSB Panti Putra FC selalu kalah dalam pertandingan. Seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai beberapa kemampuan diantaranya yaitu kemampuan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola, begitu juga bagi pemain sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan penulis di lapangan terhadap pemain sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman, yang sedang melakukan latihan penulis beranggapan bahwa banyak pemain yang belum menguasai teknik

dasar sepakbola. Artinya keterampilan teknik dasar sepakbola mereka masih belum begitu baik, seperti teknik mendribel bola, passing dan mengontrol bola, teknik menendang bola ke gawang, teknik lemparan ke dalam dan sebagainya.

Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya keterampilan teknik dasar sepakbola, diantara adalah disebabkan oleh kemampuan gerak (motorik). Kemampuan motorik atau gerak dalam melakukan beberapa keterampilan teknik dasar sepakbola mempunyai peranan penting, seperti apa yang dikemukakan Lutan (2002:12) motorik merupakan “kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Artinya dengan memiliki kemampuan motorik yang baik akan dapat mempermudah keterampilan gerak dalam melakukan berbagai teknik sepakbola.

Selanjutnya ada beberapa komponen kemampuan motorik seperti daya tahan untuk dapat bermain dalam waktu relative lama, kemampuan koordinasi, khususnya koordinasi mat-kaki dan kekuatan yang dominan dibutuhkan dalam melakukan gerakan teknik seperti menendang bola ke gawang, tendangan long passing dan sebagainya. Kemudian komponen kemampuan kelincahan dan kecepatan mempunyai peranan penting dalam melakukan teknik dribbling atau menggiring bola, untuk melakukan gerak tipu dan selanjutnya kemampuan kelentukan sangat diperlukan dalam melakukan berbagai teknik seperti lemparan ke dalam, melakukan heading dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa komponen-komponen kemampuan motorik tersebut karena mempunyai peranan dalam melakukan berbagai teknik dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut. Dengan demikian judul penelitian ini yaitu Studi kemampuan koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan pemain sepakbola SSB Panti Putra FC Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut :

1. Daya tahan
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Kelentukan
6. Koordinasi mata-kaki

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Koordinasi mata-kaki
2. Kelincahan
3. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembahasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SSB Pantia Putra FC Kecamatan Pantia Kabupaten Pasaman?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SSB Pantia Putra FC Kecamatan Pantia Kabupaten Pasaman?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SSB Pantia Putra FC Kecamatan Pantia Kabupaten Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SSB Pantia Putra FC Kecamatan Pantia Kabupaten Pasaman.
2. Kemampuan kelincahan pemain sepakbola SSB Pantia Putra FC Kecamatan Pantia Kabupaten Pasaman.
3. Kemampuan kelentukan pemain sepakbola SSB Pantia Putra FC Kecamatan Pantia Kabupaten Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Pelatih SSB Panti Putra sebagai bahan masukan atau solusi dalam mengatasi permasalahan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.
3. Pemain sepakbola SSB Panti Putra sebagai bahan masukan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola diperlukan kemampuan motorik (gerak).
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.