

**PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI SEPAK BOLA DI SMP
NEGERI 1 KOTA SOLOK.**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ANGGA SUSANDRA
NIM. 1306717/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

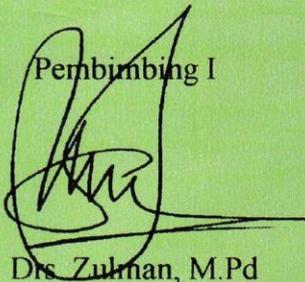
**PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI SEPAK BOLA DI SMP
NEGERI 1 KOTA SOLOK**

Nama : Angga Susandra
NIM/BP : 1306717/2013
Prodi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

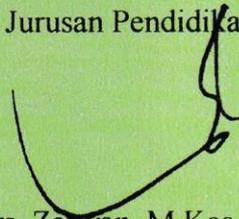
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Zulman, M.Pd
Nip. 19581216 198403 1 002

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGSEHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI SEPAK BOLA DI SMP
NEGERI 1 KOTA SOLOK**

Nama : Angga Susandra

NIM/BP : 1306717/2013

Prodi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

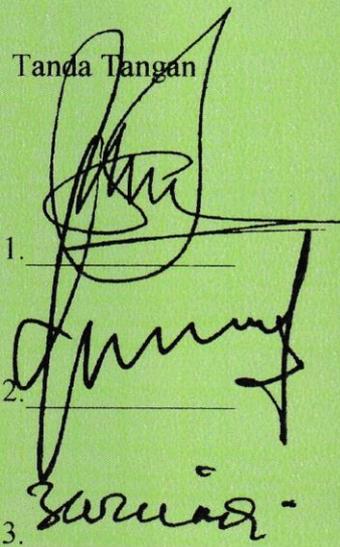
	Nama
Ketua	: Drs. Zulman, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
Anggota	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line corresponding to the numbers 1, 2, and 3. The signatures are stylized and difficult to read.

ABSTRAK

Angga Susandra / 1306717: Pelaksanaan Pengembangan diri sepak bola SMP Negeri 1 Kota Solok.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui presentase tingkat kemampuan teknik dasar Siswa SMP Negeri 1 Kota Solok baik secara keseluruhan maupun per indikator, sehingga didapatkan gambaran hasil latihan yang lebih spesifik terhadap penguasaan teknik dasar sepakbola berdasarkan indikator penilaian yang ada pada Siswa SMP Negeri 1 Kota Solok.

Populasi dalam penelitian ini dilaksanakan pada seluruh Siswa SMP Negeri 1 Kota Solok yaitu sebanyak 23 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling dan didapat sampel sebanyak 23 orang pemain. Pengambilan data langsung di lapangan dalam pelaksanaannya dibantu oleh 3 orang judgement.

Data penelitian ini menggunakan teknik statistik presentatif dan diolah melalui program microsoft excel dan SPSS (*Statistik Parcel Social Sciences*) versi 12. Dari data diperoleh hasil pada indikator kemampuan teknik dasar passing (mean) = 2,04 (68%) tergolong kategori cukup, indikator kemampuan teknik dasar *controlling* (mean) = 2,04 (68%) tergolong kategori cukup, indikator kemampuan teknik dasar *shooting* (mean) = 1,91 (63%) tergolong kategori cukup, dan indikator kemampuan teknik dasar *dribbling* (mean) = 2 (66,66%) tergolong kategori cukup.

Secara keseluruhan indikator diperoleh tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Kota Solok (mean) = 1,99 (66,33%) tergolong kategori cukup.

Dengan demikian dari hasil dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar yang terendah yang dimiliki oleh Siswa SMP Negeri 1 Kota Solok adalah tingkat kemampuan teknik dasar *shooting*.

Kata kunci : Teknik Dasar Sepakbola, Siswa SMP Negeri 1 Kota Solok

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Pengembangan diri sepak bola SMP Negeri 1 Kota Solok.”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zulman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, dan Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pihak sekolah SMP Negeri 1 kota solok yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua ku, serta saudara-saudara ku yang selalu aku cintai dan banggakan yang sudah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
8. Kepada teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

Padang, Juni 2018

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	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Ekstrakurikuler	12
a. Bentuk dan jenis ekstrakurikuler	14
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	16
c. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.....	17

d. Manfaat kegiatan pengembangan ekstrakurikuler.....	18
2. Hakikat Sepak Bola.....	19
3. Hakikat teknik dasar bermain sepak bola	21
B. Kerangka Konseptual.....	44
C. Pertanyaan Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Sampel.....	46
D. Jenis dan Sumber Data	46
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	52
B. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Teknik dasar bermain sepakbola Siswa SMP 1 Kota Solok.....	53
Tabel 2. Distribusi persentase (%).....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Sikap Awal <i>Passing</i> Dengan Bagian Dalam Samping Kaki	11
Gambar 2.	Sikap Pelaksanaan <i>Passing</i> Dengan Bagian Samping Dalam Kaki	12
Gambar 3.	Sikap Akhir <i>Passing</i> Dengan Bagian Samping Dalam Kaki	13
Gambar 4.	Sikap Awal <i>Passing</i> Dengan Bagian Samping Luar Kaki	14
Gambar 5.	Sikap Pelaksanaan <i>Passing</i> Dengan Bagian Samping Luar Kaki	15
Gambar 6.	Sikap Akhir <i>Passing</i> Dengan Bagian Samping Luar Kaki	16
Gambar 7.	Sikap Awal <i>Passing</i> Dengan Kura-Kura Kaki	17
Gambar 8.	Sikap Pelaksanaan <i>Passing</i> Dengan Kura-Kura Kaki	18
Gambar 9.	Sikap Akhir <i>Passing</i> Dengan Kura-Kura Kaki	18
Gambar 10.	Sikap Awal Mengontrol Bola Dengan Bagian Samping Dalam Kaki	20
Gambar 11.	Sikap Pelaksanaan Mengontrol Bola Dengan Bagian Samping Dalam Kaki	20
Gambar 12.	Sikap Akhir Mengontrol Bola Dengan Bagian Samping Dalam Kaki	21
Gambar 13.	Sikap Awal Mengontrol Bola Dengan Bagian Samping Luar Kaki	22
Gambar 14.	Sikap Pelaksanaan Mengontrol Bola Dengan Bagian Samping Luar Kaki	23
Gambar 15.	Sikap Akhir Mengontrol Bola Dengan Bagian Samping Luar Kaki	23

Gambar 16. Tembakan <i>Instep Drive</i>	25
Gambar 17. Menggiring bola dengan cepat	30
Gambar 18. Kemampuan teknik dasar bermain sepakbola Siswa SMP 1 Kota Solok.....	31
Gambar 19. Histogram teknik dasar bermain sepakbola pada Siswa SMP 1 Kota Solok.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Sampel penelitian kemampuan teknik dasar bermain sepakbola Siswa SMP 1 Kota Solok.....	64
Lampiran 2. Forman penilaian kemampuan teknik dasar bermain sepakbola Siswa SMP 1 Kota Solok.....	65
Lampiran 3. Tabulasi data penelitian kemampuan teknik dasar bermain sepakbola Siswa SMP 1 Kota Solok.....	68
Lampiran 4. Distribusi frekuensi.....	83
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, salah satu upaya Pemerintah adalah dengan melaksanakan pembangunan, salah satunya yaitu pembangunan di bidang Pendidikan dan Olahraga. Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan Pendidikan manusia akan menjadi lebih maju, sejahtera dan bermartabat di mata orang lain. Pembangunan di bidang Pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Pentingnya memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani melalui olahraga untuk meningkatkan manusia Indonesia sesuai dengan tujuan Pendidikan yaitu Undang-Undang Diknas nomor 20 Tahun 2003 (2003:7) yaitu:

“Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa, kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi di luar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial. Sebagaimana dengan kegiatan lain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Guru mencoba untuk mempersiapkan anak untuk mengikuti pelajaran untuk memungkinkan mereka atas tanggung jawab tentang kegiatan yang dilakukannya demi mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan dunia yang komplit saat ini.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa, adapun dugaan orang terhadap Pembelajaran Penjasorkes bahwa pelajaran ini tidak terlalu penting didalam dunia Pendidikan dan hanya ditujukan kepada siswa yang berprestasi saja. Padahal anggapan orang-orang tentang hal tersebut sangat salah, karena Pembelajaran Penjasorkes di sekolah sangat membantu terhadap kemajuan dan keunggulan sekolah

itu sendiri. Kesegaran Jasmani sebenarnya adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Undang-Undang RI Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6)

bahwa:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat Pertahanan Nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan Bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa, mata pelajaran Penjasorkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan dengan pelajaran teori. Karena kenyataan yang ditemukan dilapangan bahwa siswa banyak yang merasa bosan karena terlalu dituntut untuk terus belajar, padahal mereka terkadang sudah merasa lelah dan butuh sedikit waktu untuk memulihkan pikirannya agar lebih fres untuk menangkap pelajaran selanjutnya.

Selain mata pelajaran Penjasorkes di sekolah ada juga beberapa faktor yang diperlukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan yang dikonsumsi. Karena bahan makanan sangat diperlukan tubuh untuk sumber energi dan tenaga. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif yaitu Perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat

diberikan 50-60 persen, lemak diberikan 25-30 persen dari total kalori dan protein yang dibutuhkan 1 gr/kg berat badan. Sedangkan secara kualitatif yaitu bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (lamb dalam Arsil, 2008:10).

Faktor ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan aktifitas sehari-hari juga turut serta mempengaruhi kesegaran jasmani. Perbedaan aktifitas siswa sangat mempengaruhi terhadap kesegaran jasmani siswa tersebut. Penelitian difokuskan pada SMP Negeri 1 Kota Solok. Peneliti ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti Pengembangan Diri di SMP Negeri 1 Kota Solok.

Kegiatan Pengembangan Diri penting untuk dikembangkan setiap murid. Dengan kegiatan Pengembangan Diri ini maka akan memberi kesempatan kepada murid untuk mengekspresikan minat dan bakatnya. Hal ini sesuai dengan isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang dikeluarkan Diknas, menjelaskan bahwa Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diajari oleh guru, pengembangan diri bertujuan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan Pengembangan diri.

Kegiatan pengembangan diri jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi

lingkungan. Kegiatan pengembangan diri yang dimaksud adalah pengembangan diri pada mata pelajaran Penjasorkes, yang terbagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya kegiatan pengembangan diri cabang olahraga sepak bola, bola basket dan bolavoli. Kegiatan pengembangan diri mata pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga sepak bola dan bola basket. Pembinaan kegiatan pengembangan diri olahraga sepak bola dan bola basket bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang diarahkan terciptanya atlet yang berkualitas.

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan pengembangan diri sepak bola dan bola basket adalah SMP Negeri 1 Kota Solok. Kegiatan Pengembangan diri yang ada di SMP Negeri 1 Kota Solok khususnya dalam pembinaan juga belum mampu menunjukkan prestasi yang diharapkan baik pada cabang olahraga sepakbola, bola basket dan bolavoli. Banyak dari siswa yang mengikuti kegiatan Pengembangan diri tersebut tidak semangat dalam belajar dan cepat lelah saat melakukan latihan. Seharusnya kegiatan pengembangan diri yang dilakukan di sekolah bisa memberikan kontribusi untuk mewujudkan terbentuknya kesegaran jasmani yang baik bagi siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bahkan juga bisa menghasilkan atlet yang berprestasi. Berdasarkan pengamatan penulis di SMP Negeri 1 Kota Solok masih banyak ditemukan siswa yang mengikuti kegiatan Pengembangan diri kesegaran jasmaninya masih kurang bagus, hal ini dapat dilihat pada saat mereka mengikuti pelajaran di kelas sering mennguap, mengantuk, dan cepat lelah.

Berdasarkan hal di atas, untuk melihat kesegaran jasmani siswa dalam kegiatan Pengembangan Diri sepakbola dan bola basket di SMP Negeri 1 Kota Solok secara utuh

perlu kiranya diadakan penelitian yang dapat mengungkapkan dan mencari solusi terbaik tentang sebab-sebab belum tercapainya prestasi siswa yang mengikuti kegiatan Pengembangan Diri sepakbola dan bola basket di SMP Negeri 1 Kota Solok. Serta untuk mendapatkan data yang akurat tentang kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri sepakbola, bola basket dan bolavoli di SMP Negeri 4 Batusangkar. Untuk itulah maka penulis mengangkat judul penelitian ” **Pelaksanaan Pengembangan diri Sepak Bola di SMP Negeri 1 Kota Solok**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak yang mempengaruhi siswa dalam proses pengembangan diri di Sekolah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum terlaksananya pengembangan diri sepak bola di SMP Negeri 1 kota Solok secara baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang diuraikan diatas. Maka penulis hanya membatasi dengan melihat Pelaksanaan pengembangan diri sepak bola SMP Negeri 1 Kota Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana Siswa yang mengikuti pengembangan diri sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:
Mengetahui pelaksanaan pengembangan diri sepak bola di SMP Negeri 1 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi penulis Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan pengembangan diri dalam mata pelajaran pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan ekstrakurikuler disekolah.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di Perpustakaan UNP.