

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Kecepatan

Variabel kecepatan diukur dengan tes lari sprint jarak 30 m. Hasil tes lari sprint jarak 30 m dijabarkan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil Tes Kecepatan (Lari Sprint 30 m)

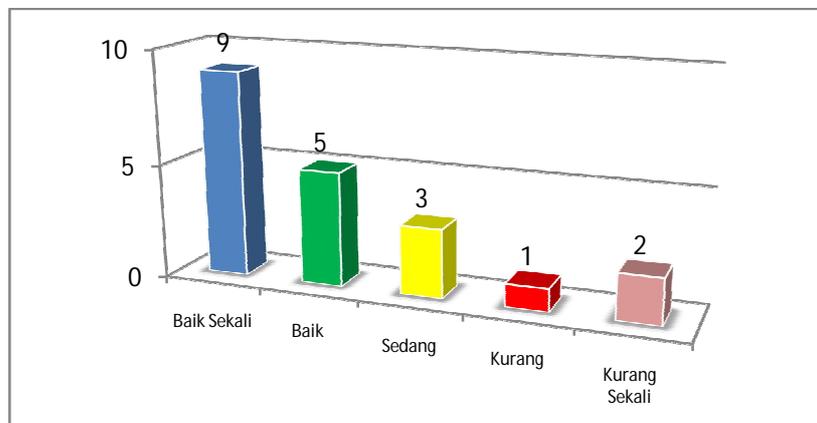
Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,58 – 3,91	Baik Sekali	9	45%
3,92 – 4,34	Baik	5	25%
4,35 – 4,72	Sedang	3	15%
4,73 – 5,11	Kurang	1	5%
5,12 – 5,50	Kurang Sekali	2	10%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes kecepatan lari sprint 30 m apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.1

Grafik Hasil Tes Kecepatan



Berdasarkan tabel 4.1 dan gambar 4.1 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes kecepatan lari sprint 30 m diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, 5 siswa termasuk kategori baik, 3 siswa termasuk kategori sedang, 1 siswa memperoleh kategori kurang, dan 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali.

2. Kelincahan

Variabel kelincahan diukur dengan melakukan tes lari bolak-balik. Hasil tes kelincahan dengan melakukan lari bolak-balik dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

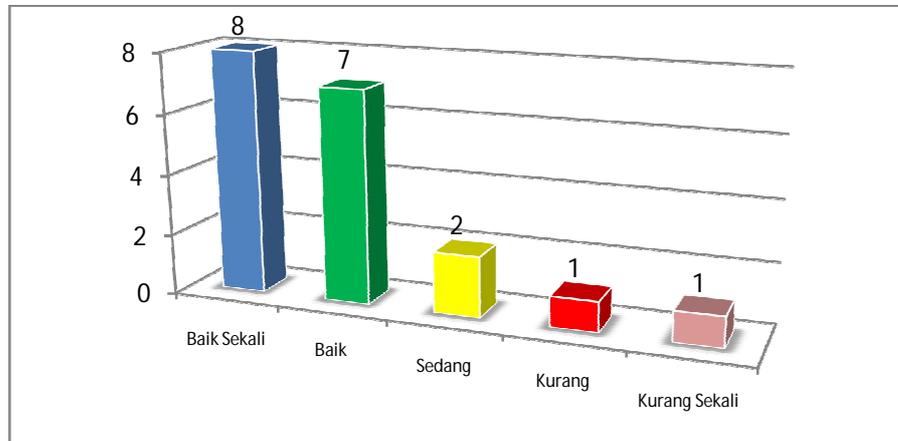
Tabel 4.2
Hasil Tes Kelincahan (Lari Bolak-balik)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 12,10	Baik Sekali	8	40%
12,11 – 13,52	Baik	7	35%
13,53 – 14,96	Sedang	2	10%
14,97 – 16,39	Kurang	1	5%
> 16,40	Kurang Sekali	1	5%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes kelincahan dengan lari bolak-balik apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.2
Grafik Hasil Tes Kelincahan



Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.2 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes kelincahan diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 8 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, 7 siswa termasuk kategori baik, dan 2 siswa termasuk kategori sedang, sedangkan yang termasuk kategori kurang dan kurang sekali masing-masing ada 1 siswa.

3. *Power*

Power atau daya ledak diukur dengan *vertical jump*. Tes ini dilakukan untuk mengukur *power* tungkai. Hasil dari tes kelincahan dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut.

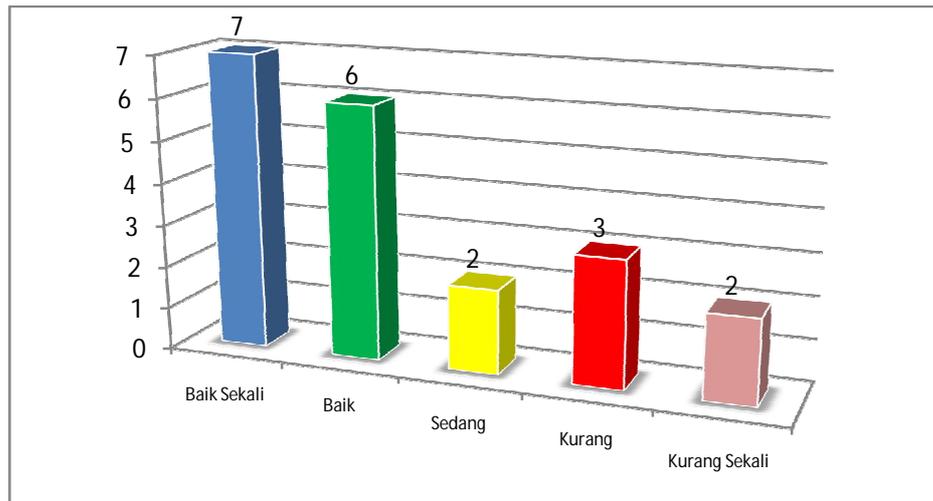
Tabel 4.2
Hasil Tes *Power*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 650	Baik Sekali	7	35%
600 – 650	Baik	6	30%
500 – 649	Sedang	2	10%
400 – 499	Kurang	3	15%
< 399	Kurang Sekali	2	10%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes *power* apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.3
Grafik Hasil Tes *Power*



Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.3 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes *power* diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 14 siswa termasuk dalam kategori sekali, dan 6 siswa termasuk kategori sedang. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik, kurang dan kurang sekali.

4. Keterampilan Bermain

Keterampilan bermain digunakan untuk mengukur kemampuan umum dalam sepak bola. Jenis tes adalah *passing* menggunakan kaki secara bergantian. Hasil tes keterampilan bermain dapat dilihat pada tabel 4.4 dan gambar 4.4 berikut.

Tabel 4.4

Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola

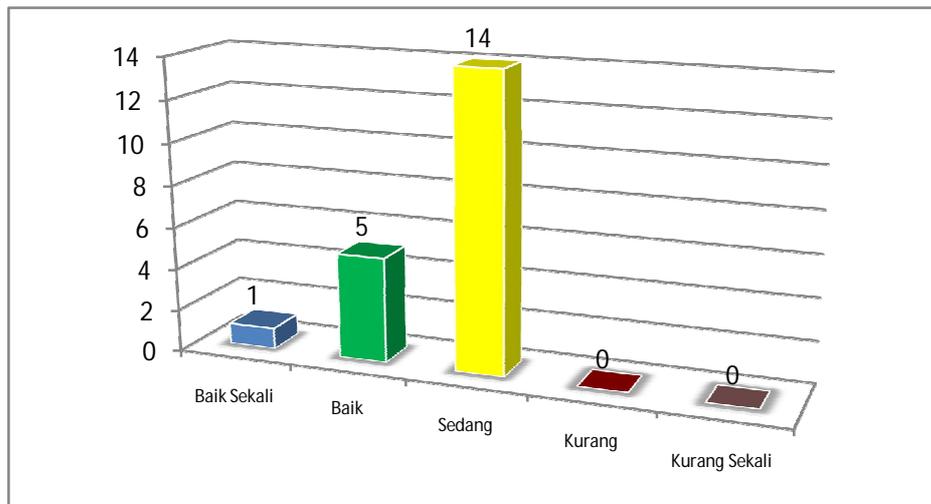
Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$\leq 31,00$	Baik Sekali	1	5%
30,99 – 34,00	Baik	5	25%
33,99 – 37,00	Sedang	14	70%
36,99 – 40,00	Kurang	0	0%
$> 40,00$	Kurang Sekali	0	0%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes keterampilan bermain dalam sepak bola apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.4

Grafik Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola



Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.4 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes keterampilan bermain diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, dan 5 siswa termasuk kategori baik, dan 14 siswa termasuk kategori sedang. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali.

B. Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Pengujian normalitas menggunakan uji Chi Kuadrat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05 dengankriteria menerima hipotesis atau data berdistribusi normal apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak atau data berdistribusi tidak normal.

Berikut adalah hasil uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS for windows menggunakan uji Chi Kuadrat.

Tabel 4.5

Hasil Uji Normalitas dengan Chi Kuadrat

Test Statistics				
	Kecepatan	Kelincahan	<i>Power</i>	Ketrampilan Bermain
Chi-Square	10,000 ^a	10,500 ^a	10,500 ^a	5,500 ^a
df	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,040	,033	,033	,240

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi

normal diterima, sehingga data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dengan penelitian. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Hasil uji homogenitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan	4,696	4	15	,012
Kelincahan	2,229	4	15	,115
Power	2,222	4	15	,116

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk semua variabel bebas $> 0,05$, artinya data untuk masing-masing variabel mempunyai varian yang sama

c. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Hasil uji linieritas yang dihitung dengan bantuan program SPSS for Windows dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.7

Hasil Uji Linieritas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Kecepatan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,478	16,481	1	18	,001	0,538	,665

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Dependent Variable: Kelincahan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,392	11,605	1	18	,003	,787	,538

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Dependent Variable: *Power*

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,576	24,424	1	18	,000	,602	,637

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Sumber : Data SPSS diolah peneliti.

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara masing-masing variabel.

C. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji prasyarat analisis dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal, homogen, dan linier, maka hipotesis dapat dilakukan. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan dan *power* dengan keterampilan bermain, pengujian hipotesis pertama, kedua, ketiga dilakukan dengan teknik analisis korelasi, sedangkan pengujian hipotesis keempat menggunakan teknik analisis regresi ganda.

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8
Hasil Uji Hipotesis 1
Correlations

	Kecepatan	Ketrampilan Bermain
Kecepatan	1	,691**
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)		,001
N	20	20
Ketrampilan Bermain	,691**	1
Pearson Correlation		
Sig. (2-tailed)	,001	
N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,691 dan lebih besar dari $r_{\text{-tabel}} = 0,444$, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat

kecepatan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

b. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua menyatakan terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung. Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4.9
Hasil Uji Hipotesis 2

		Kelincahan	Ketrampilan Bermain
Kelincahan	Pearson Correlation	1	,626 **
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,626 **	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,626 dan lebih besar dari $r_{\text{tabel}} = 0,444$, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kelincahan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

c. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga menyatakan terdapat hubungan antara *power* dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung. Pengujian hipotesis ketiga menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut.

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis 3

		<i>Power</i>	Ketrampilan Bermain
<i>Power</i>	Pearson Correlation	1	,759**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,759**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,759 dan lebih besar dari $r_{\text{tabel}} = 0,444$, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat *power* dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

d. Pengujian Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat yang berbunyi ada hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan dibuktikan

dengan analisis regresi ganda. Pengujian hipotesis keempat dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut.

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis 4

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21,6602	3	7,201	7,707	,002 ^b
	Residual	14,948	16	,934		
	Total	36,550	19			

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain

b. Predictors: (Constant), *Power*, Kecepatan, Kelincahan

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F-hitung sebesar 7,707 , kemudian dikonsultasikan dengan F-tabel pada db 3 lawan 16 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh F-tabel sebesar 3,24. Ternyata Harga F-hitung 7,707 lebih besar dari F-tabel 3,24, berarti regresi gandanya signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan.

Tabel 4.12
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,769 ^a	,591	,514	,96657

a. Predictors: (Constant), *Power*, Kecepatan, Kelincahan

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Analisis korelasi ganda disertai dengan harga koefisien determinasi (R²). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,576, artinya (0,576 x 100%) = 57,6% tinggi rendahnya keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan *power*, sedangkan sisanya 42,4 % ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Tabel 4.13
Hasil Uji Regresi Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,369	,479		,769	,457
Kecepatan	,089	,379	,085	,234	,818
Kelincahan	,151	,330	,130	,458	,653
<i>Power</i>	,707	,352	,594	2,011	,062

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Uji regresi ganda disertai dengan persamaan regresi sebagai berikut: $Y = \beta_0 + \beta_1X_1 + \beta_2X_2 + \beta_3X_3 + \varepsilon$
 $= 0,369 + 0,089X_1 + 0,151X_2 + 0,707X_3$

Dari persamaan regresi tersebut maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Konstanta sebesar 0,369; artinya jika kecepatan (X₁), kelincahan (X₂) dan *power* (X₃) nilainya adalah 0, maka keterampilan bermain sebesar 0,369.

- b. Koefisien regresi variabel kecepatan 0,089; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kecepatan mengalami kenaikan 1%, maka keterampilan bermain (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,089.
- c. Koefisien regresi variabel kelincahan 0,151; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kelincahan mengalami kenaikan 1%, maka keterampilan bermain (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,151.
- d. Koefisien regresi variabel *power* 0,707; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan *power* mengalami kenaikan 1%, maka keterampilan bermain (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,707.

D. Pembahasan

1. Hubungan Antara Kecepatan Lari terhadap Keterampilan Bermain pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *power* terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dengan keterampilan bermain (Y).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,691 lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,444. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Agus Budianto (2012) yang menyatakan ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain siswa.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu. Dalam olahraga sepakbola seorang pemain harus memiliki kecepatan karena kecepatan merupakan unsur penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan akan menghasilkan *dribbling* yang baik. Menurut Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan organisme manusia dalam melakukan gerakan ke depan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya. Dalam permainan sepakbola pemanfaatan kecepatan sangatlah dibutuhkan oleh karena itu pada saat pemain berlari dan mempunyai kecepatan yang baik maka akan keterampilan bermain sepak bola terutama dalam menggiring bola dengan lebih efektif dikarenakan penguasaan bola jauh lebih akan maksimal dibandingkan pemain yang tidak memiliki kecepatan.

2. Hubungan Antara Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan

Hasil uji korelasi yang dilakukan terhadap variabel kelincahan dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain siswa. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,626 lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,444. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agus Budianto (2012) dan Kurnia Khalik (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola.

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Menurut Dedy Sumiyarsono (2005: 91), bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya.

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai ketangkasan dan kelincahan yang baik. Dengan kelincahan, pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, sehingga pemain dapat dengan terampil bermain dan membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh

lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan. Kelincahan merupakan faktor paling penting saat bermain sepak bola oleh sebab itu pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik agar pada saat bermain sepak bola lebih efektif saat penguasaan bola.

3. Hubungan Antara *Power* dengan Keterampilan Bermain Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan

Hasil uji korelasi yang dilakukan terhadap variabel *power* dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* dengan keterampilan bermain siswa. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,759 lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,444.

Power atau kekuatan merupakan cara penggerak dalam setiap aktivitas, dan memang juga berperan penting dalam melindungi pemain kemungkinan cedera. Kekuatan juga dapat menjadikan pemain bisa lari lebih cepat. Menurut Dr. Muhammad Muhyi Faruq (2015) menyatakan bahwa untuk mencapai permainan yang baik salah satunya harus ada unsur kondisi fisik terutama *power* yang digunakan untuk mengangkat paha, memberi umpan (*passing*), dan saat menendang bola (*shooting*).

4. Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Power* terhadap Keterampilan Bermain Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 1 Rejotangan

Uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1), kelincahan (X2), *power*(X3) dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan (Y). Koefisien determinasi diperoleh 0,591 sehingga keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan dipengaruhi oleh tingkat kecepatan, kelincahan, dan *power* sebesar 59,1%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan, kelincahan, *power* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak bola membutuhkan dukungan dari kemampuan lainnya, sehingga pemain sepakbola harus memiliki kemampuan yang baik secara menyeluruh dari kemampuan dengan bola maupun dengan kemampuan tanpa bola. Dalam bermain sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat, lincah dan memiliki kekuatan yang baik agar mampu memberikan perlawanan yang seimbang dengan kemampuan lawan.

Keterampilan bermain sepak bola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota

tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau suatu prestasi dengan menggunakan energi seefisien mungkin untuk dapat memenangkan permainan. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan dasar gerak atau teknik dasar sepakbola dengan baik, sempurna, dan mempunyai keterampilan bermain sepakbola.

Teknik umum dalam permainan sepak bola secara teoritis dapat dikategorikan menjadi dua golongan, yaitu teknik gerakan tanpa bola dan teknik gerakan dengan bola. Menurut Sarjono (1982: 16) teknik gerakan tanpa bola terdiri dari lari, melompat atau meloncat, dan gerak tipu tanpa bola atau tipu badan, sedangkan teknik gerakan dengan bola antara lain menendang bola (*kicking*), menghentikan/menerima bola, menyundul bola (*heading*), merampas/merebut bola (*tackling*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan ke dalam, gerak tipu tanpa bola, bertahan dan menyerang.

Keterampilan bermain sepakbola sangat menentukan dalam permainan sepak bola. Teknik merupakan faktor penting disamping faktor fisik, teknik dan mental seorang pemain. Keterampilan bermain sepak bola sangat penting karena apabila seseorang mampu menguasai keterampilan bermain sepak bola maka dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik bola yang benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola.