

Survei Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung

Lukmanul Hakim¹, Ahmad Firmansyah², Dodi Nurhidayat³

^{1,2,3} Universitas Setia Budi Rangkasbitung, Jl. Budi Utomo Jl. Komp. Pendidikan, Muara Ciujung Tim., Kec. Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten
lukmanulhakim@usbr.ac.id

Abstract

The aim to be achieved in this research is to determine the motor skills of futsal extracurricular participants at SMK PGRI Rangkasbitung Regency. The population in the study were futsal extracurricular participants at SMK PGRI Rangkasbitung Regency, totaling 32 players. The sampling technique used is total sampling where the entire population is used as the research sample. The instruments used in the research were tests and measurements of the Barrow Motor Ability Test which consisted of the standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw, and 60 yard dash tests, data analysis techniques used in the research This uses quantitative descriptive analysis techniques with percentages. The results obtained showed that the motor skills of futsal extracurricular participants at SMK PGRI Rangkasbitung Regency were in the "very poor" category at 6.25% (2 students), "poor" at 28.13% (9 students), "fair" at 28.13% (9 students), "good" 28.13% (9 students), and "very good" 9.38% (3 students).

Keywords: Motor Skills, futsal

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung. populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung yang berjumlah 32 pemain. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa tes dan pengukuran *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw*, dan lari *60 yard dash*, teknik analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil yang di peroleh, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,25% (2 siswa), "kurang" sebesar 28,13% (9 siswa), "cukup" sebesar 28,13% (9 siswa), "baik" sebesar 28,13% (9 siswa), dan "sangat baik" sebesar 9,38% (3 siswa).

Kata kunci: Kemampuan Motorik, futsal

Copyright (c) 2024 Lukmanul Hakim, Ahmad Firmansyah, Dodi Nurhidayat

Corresponding author: Lukmanul Hakim

Email Address: lukmanulhakim@usbr.ac.id (Jl. Budi Utomo Jl. Komp. Pendidikan, Muara Ciujung Tim., Kec. Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten)

Received 25 June 2024, Accepted 29 June 2024, Published 10 July 2024

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai berat. Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan olahraga pembinaan yang diberikan kepada peserta didik dengan memberikan materi-materi olahraga, seperti mengembangkan potensi permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, dan renang. Hal ini sesuai yang dijelaskan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2: "Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler".

Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Abidin, 2019: 183). Sasmito (2021: 524) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di lembaga pendidikan adalah futsal. Dewasa ini di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan dari suatu program untuk mencapai prestasi yang tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Ismail, dkk., 2020: 2).

Seorang pemain futsal dituntut harus memiliki kemampuan dasar dalam bermain futsal dan dituntut untuk belajar mengenai teknik dasar futsal agar dapat bermain dengan sebaik-baiknya. Yulianto (2021: 20) menyatakan bahwa untuk dapat bermain futsal yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain futsal. Keterampilan teknik futsal ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain futsal. Teknik dasar dan skill bermain futsal ada 5 yakni: (1) controlling the ball, (2) passing, (3) dribbling, (4) shooting, (5) heading, (6) goalkeeping. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat futsal menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense, dan playing ability”

Seorang pemain futsal untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, ada banyak faktor yang mendukung kemampuan tersebut dan di antaranya adalah kemampuan kemampuan motorik yang baik. Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak.

Pada dasarnya perkembangan motorik berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Perkembangan motorik adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil, ke arah penguasaan kemampuan motorik yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Pola hidup yang dilakukan seseorang dan kebiasaan anak menjadi berubah, yang biasanya aktif bergerak dan bermain kini menjadi pasif atau malas bergerak. Widodo (2021: 53) menyatakan “motorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf motorik yang

menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakangerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya”.

Pendapat Abdullah & Nurrochmah (2021: 254) bahwa unsur kemampuan motorik dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) unsur kemampuan fisik, kekuatan, ketahanan atau daya tahan (endurance), kelincahan (agility), fleksibilitas atau kelenturan, ketajaman indera. (2) unsur kemampuan mental, sangat berkaitan dengan pikiran. Kemampuan mental berarti kemampuan untuk berpikir. Fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh. (3) unsur kemampuan emosional, merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan motorik berhubungan dengan cara melakukan gerakan dengan kualitas gerak. Adapun unsur-unsur yang perlu diketahui kemampuan motorik terdiri dari: (1) koordinasi, (2) power, (3) fleksibilitas, (4) keseimbangan, (5) kekuatan, (6) ketahanan, dan (7) kecepatan (Subekti, 2019: 2). Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan khusus secara kontinyu, rutin dan sungguh-sungguh.

Gerak motorik berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dan kesalahan gerak yang mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan serta perkembangan anak. Di samping itu, aktivitas atau gerak motorik (gerak dasar) anak, dapat digunakan sebagai tolak ukur tentang kesehatan, kelincahan, keaktifan serta pertumbuhan dan perkembangannya. Keterampilan bermain futsal sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain futsal. Seorang pemain apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga futsal akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motorik dan keterampilan bermain futsal merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada futsal.

SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung merupakan salah satu lembaga yang mengadakan ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung merupakan pilihan paling favorit dibandingkan ekstrakurikuler lainnya. Berdasarkan hasil observasi di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung pada bulan Februari 2024 menunjukkan bahwa implementasi keterampilan bermain futsal di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar futsal. Kemampuan bermain peserta ekstrakurikuler akan terlihat secara jelas pada saat aplikasi teknik dasar dalam bermain, para pemain yang memiliki kemampuan motorik yang baik dan kondisi fisik yang bagus akan mendorong dan membantu pemain dalam memahami gerakan yang baru diajarkan atau dilatih.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika ekstrakurikuler berlangsung, terlihat beberapa siswa peserta ekstrakurikuler futsal mengalami kesulitan dalam menerima materi latihan teknik bermain futsal yang diberikan pelatih. Namun ada peserta ekstrakurikuler yang tampak sudah terlihat terampil dalam menguasai berbagai teknik dasar futsal. Contoh yang terlihat yaitu pada unsur kelincahan sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler kurang baik. Terlihat peserta ekstrakurikuler saat menggiring bola sambil berlari gerakannya kurang dinamis dan mudah dihadang

oleh pemain lawan. Kemudian dari unsur power otot tungkai terlihat beberapa hasil tendangan mengoper (passing) pendek maupun jauh dan tembakan (shooting) yang kurang keras dan terarah, sehingga bola tidak sampai pada target maupun tidak mengarah tepat sasaran. Kemampuan penjaga gawang dalam menangkap bola terlihat kurang baik, sehingga bola tidak tertangkap sempurna. Dari hasil pengamatan tersebut terlihat bahwa unsur-unsur kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing peserta ekstrakurikuler perlu diketahui oleh pembina ataupun pelatih ekstrakurikuler tersebut. Selain faktor latihan, kemampuan motorik merupakan pondasi awal dan utama untuk menjadikan seorang pemain futsal yang berprestasi dan terampil.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung. populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung yang berjumlah 32 pemain. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Menurut Sugiyono (2017: 81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Instrumen dalam penelitian menggunakan Barrow Motor Ability Test yang terdiri dari tes standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw, dan lari 60 yard dash (Yudanto & Alfian, 2020: 101). Data tes dan pengukuran yang diperoleh diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah T-Score. Selanjutnya T-Score dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata T-Score. Hasil rerata T-Score selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) Pengkategorian menggunakan mean dan standar deviasi. Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Motorik

No	Rentang Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

HASIL DAN DISKUSI

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung, yang terdiri atas tes Barrow Motor Ability Test yang terdiri dari tes standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw dan lari 60 yard dash. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung didapat skor terendah (minimum) 133,46, skor tertinggi (maksimum) 278,28, rerata (mean) 200,00, nilai tengah (median) 323,09, nilai yang sering muncul (mode) 133,46, standar deviasi (SD) 31,26. Hasil selengkapnya pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	300,16
<i>Median</i>	307,92
<i>Mode</i>	250,93 ^a
<i>Std. Deviation</i>	32,48
<i>Minimum</i>	250,93
<i>Maximum</i>	356,02

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	348,88 <	Sangat Baik	3	9,38%
2	316,40 – 348,87	Baik	9	28,13%
3	283,92 – 316,39	Cukup	9	28,13%
4	251,44 – 283,91	Kurang	9	28,13%
5	≤ 251,43	Sangat Kurang	2	6,25%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (2 siswa), “kurang” sebesar 28,13% (9 siswa), “cukup” sebesar 28,13% (9 siswa), “baik” sebesar 28,13% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,38% (3 siswa).

Norma penilaian power tungkai peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Power Tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	2,13 <	Sangat Baik	3	9,38%
2	1,82 – 2,12	Baik	9	28,13%
3	1,51 – 1,81	Cukup	10	31,25%
4	1,20 – 1,50	Kurang	10	31,25%
5	≤ 1,19	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (10 siswa), “cukup” sebesar 31,25% (10 siswa), “baik” sebesar 28,13% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,83% (3 siswa).

Norma penilaian, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	38,36 <	Sangat Baik	3	9,38%
2	31,41 – 38,35	Baik	4	12,50%
3	24,46 – 31,40	Cukup	13	40,63%
4	17,51 – 24,45	Kurang	10	31,25%
5	≤ 17,50	Sangat Kurang	2	6,25%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (2 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (10 siswa), “cukup” sebesar 40,63% (13 siswa), “baik” 12,50% (4 siswa), dan “sangat baik” 9,38% (3 siswa).

Norma penilaian, kecepatan peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Kecepatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	9,81 <	Sangat Kurang	1	3,13%
2	8,88 – 9,80	Kurang	10	31,25%
3	7,95 – 8,87	Cukup	10	31,25%
4	7,02 – 7,94	Baik	9	28,13%
5	≤ 7,01	Sangat Baik	2	6,25%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,13% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (10 siswa), “cukup” sebesar 31,25% (10 siswa), “baik” 28,13% (9 siswa), dan “sangat baik” 6,25% (2 siswa).

Norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Kelincahan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	11,46 <	Sangat Kurang	2	6,25%
2	10,56 – 11,45	Kurang	8	25,00%
3	9,66 – 10,55	Cukup	7	21,88%
4	8,76 – 9,65	Baik	15	46,88%
5	≤ 8,75	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (2 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (8 siswa), “cukup” sebesar 21,88% (8 siswa), “baik” sebesar 46,88% (15 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

Norma penilaian, koordinasi peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Koordinasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	10,49 <	Sangat Baik	2	6,25%
2	8,56 – 10,48	Baik	7	21,88%
3	6,63 – 8,55	Cukup	17	53,13%
4	4,70 – 6,63	Kurang	3	9,38%
5	≤ 4,69	Sangat Kurang	3	9,38%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,38% (3 siswa), “kurang” sebesar 9,38% (3 siswa), “cukup” sebesar 53,13% (17 siswa), “baik” sebesar 21,88% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (2 siswa).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung, yang terdiri atas tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari 60 yard dash. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMK PGRI Kabupaten Rangkasbitung berada pada kategori “cukup”.

Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler sepakbola dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang

mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian.

Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial. Pendapat Saleh (2020: 26) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai kemampuan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu kemampuan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan.

Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (passing), menendang bola (shooting), menyundul bola (heading) dan menggiring bola (dribbing) (Wiyasa, 2021: 87). Tidak hanya teknik dasar yang dibutuhkan pemain, kemampuan motorik juga perlu diperhatikan antara lain kecepatan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, kekuatan. Hal tersebut berkontribusi banyak dalam meningkatkan kinerja pada pemain sepakbola.

REFERENSI

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Ismail, I., Nuzuli, N., & Ifwandi, I. (2020). Evaluasi prestasi atlet pora subulussalam tahun 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(1).
- Yulianto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yudanto, Y., & Alfian, T. (2020). The level of motor ability of soccer athletes in the FC UNY

Academy in 2020. *MEDIKORA*, 19(2), 98-111.

Saleh, N. R. (2020). Profil keterampilan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hoki SDN Wonokasian Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga* , 5 (2), 26-35.

Wiyasa, I. K. N. (2021). Peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani melalui model kontekstual berbasis karakter. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 86-92.