

**HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI  
DENGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
DI SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG  
TANGGAMUS**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**FIKO HASVIVI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONFIDANCE AND MOTIVATION OF BASIC MOVEMENT SKILL IN FOOTBALL TO STUDENTS EXTRACURRICULAR AT SENIOR HIGHT SCHOOL I KOTAAGUNG TANGGAMUS**

**By**

**FIKO HASVIVI**

Problems this aims is determine the relationship between self confidence and motivation of basic movement skill in football to students extracurricular at senior high school 1 Kotaagung in Tanggamus. And it's expected usefull to the researcher and teachers as a subject in learning activities in penjaskes especially in football. The methods used is descriptive korelasional. The population in this research were students extracurricular at SMA N 1 Kotaagung Tanggamus , who follows extracurricular activity especially in football as much as 20 students. Because the population in this research was less than 100 population. The processing of the data obtained from the result of test and measurements. Based on the research the researcher concluded that level of students self confidence and motivation has a significant relationship with basic movement skill football. The result showed the corellation between students self confidence and motivation of basic movement skill in football was 0,761. Than the coofisien of correlation between motivation and basic movement skill in football was 0613. Iit' means there is a significant relationship between students self confidence and motivation of basic movement skill in football.

Key word : self confidence, motivation, basic movement skill in football.

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG TANGGAMUS**

**OLEH**

**FIKO HASVIVI**

Masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di sma negeri 1 kotaagung tanggamus. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kolerasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler di sma negeri 1 kotaagung tanggamus yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 20 siswa. Karena populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 populasi maka di ambil data secara menyeluruh. Pengolahan data didapat dari hasil tes dan pengukuran. Dari hasil penelitian didapat bahwa tingkat kepercayaan diri dan motivasi memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan gerak dasar sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan kolerasi antara kepercayaan diri dengan keterampilan gerak dasar sepakbola sebesar 0,761. Selanjutnya koefisien kolerasi antara motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola sebesar 0,613. Ini berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola.

Kata kunci : kepercayaan diri, motivasi, keterampilan gerak dasar sepakbola.

**HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI  
DENGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
DI SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG  
TANGGAMUS**

**Oleh:**

**Fiko Hasvivi**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

**Judul Skripsi**

**: HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 KOTAAGUNG TANGGAMUS**

**Nama Mahasiswa**

**: Fiko Hasviwi**

**Nomor Pokok Mahasiswa**

**: 1313051038**

**Program Studi**

**: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan**

**: Ilmu Pendidikan**

**Fakultas**

**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Suranto, M.Kes**

**NIP 19550929 198403 1 001 002**

**Drs. Wiyono, M.Pd**

**NIP 19570111 198303 1**

**Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Riswanti Rini, M.Si**

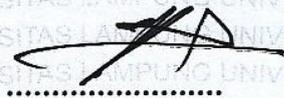
**NIP 19600328 198603 2 002**



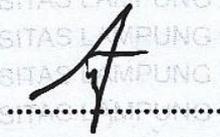
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Suranto, M.Kes**



**Sekretaris : Drs. Wiyono, M.Pd**



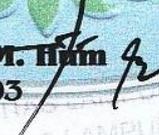
**Penguji Utama : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. H. Muhammad Fuad, M. Hum**  
**NIP. 19590722 198603 1 003**



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 10 Mei 2017**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Fiko Hasvivi

Nomor Pokok Mahasiswa: 1313051038

Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Motivasi Dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus”, tersebut adalah asli hasil penelitian saya dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

BandarLampung, 28 November 2016  
Yang Menyatakan,



Fiko Hasvivi  
NPM. 1313051038



**MOTTO**

**Usaha yang kita tanam pada hari ini kemaren dan sekarang adalah  
buah yang akan dipetik dikemudian hari**

**(PENULIS)**

**3 Hal yang harus dibawa kemanapun saya melangkah ialah Benar, Jujur,  
dan Apa Adanya**

**(PENULIS)**

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirrohim

Puji Syukur kehadirat Allah SWT

Kupersembahkan karya ini kepada:

Yang tercinta Ibundaku Sa'diah dan Ayahandaku Nuryani yang telah mendidik, membimbing dan membesarkanku. Terimakasih atas kesabaran dan segala doa yang selalu kalian panjatkan untuk kebaikanku serta kasih sayang yang kalian berikan hingga sekarang.

Terimakasih yang tak terhingga pula kepada mama Tati Yusda Damiri dan papa Salahuddin Karim atas doa dan dukungan serta tak henti-hentinya memberikan bantuan dalam berbagai hal.

Keluarga Besarku

Serta Seluruh keluarga Penjaskesrek

Teman-teman tercinta yang selalu mengiringi usahaku.

Para pendidik, dosen dan Guru.

Almamaterku tercinta FKIP Universitas Lampung

## SANWACANA

Alhamdulillahirrabbi'l'amin segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW, manusia yang telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman. Atas segala kehendak dan kuasa Allah SWT, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (SPd) pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulusnya kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini antara lain :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.

3. Bapak Drs. Supriyadi, Msi selaku Sekretaris Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
4. Bapak Drs. Suranto, M. Kes, selaku dosen pembimbing I penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, bimbingan, pengarahan, saran serta masukan yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Wiyono, M. pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang baik kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M. Pd, selaku dosen pembahas yang telah memberikan arahan, nasehat, ilmu dan waktu selama proses pendidikan hingga akhir.
7. Kepada SMA Negeri 1 Kotaagung beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Seluruh dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis terselesaikan skripsinya.
9. Kedua orang tua bapak Nuryani dan ibu Sa'diah yang telah memberikan dukungan, motivasi, nasehat, dan doa yang luar biasa demi keberhasilan proses pembuatan skripsi, serta senantiasa menantikan keberhasilanku.
10. Mama Tati Yusda Damiri dan Papa Salahuddin Karim atas doa dan dukungan serta tak henti-hentinya memberikan bantuan dalam berbagai hal.
11. Seluruh rekan-rekan Penjaskesrek angkatan 2013 kelas A dan B yang telah menjadi keluarga dan memberikan dukungan serta semangat yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

12. Seluruh rekan-rekan KKN-KT di Desa Tekad Kecamatan PulauPanggung Kabupaten Tanggamus (Yogi, Herly, Risma, Hijjah, Nindy, Uswatun, Ghina, dan Wulan) yang telah memberi dukungan serta semangat pada penulis
13. Kawan-kawan seperjuangan Rama, Dian, Ridwan, Hendra, Remy, Rizky, Rahmansyah, Irfan, Afif, Dehry, Wisnu, Arya, Arif, Risky, Fuad, Andi, Fibri, dan Sahnan, dan Yandi yang selalu ada saat senang dan duka.
14. Sahabat-sahabatku tersayang Amanah, Wiwik, Utari, Syafura, Tri, Risma, Tia, Yuni, Malvi, Rina, Balyo, Anna, Indah, dan Ayu yang selalu mendoakan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
15. Saudara-saudaraku Dedi, Budi, Doni, Meri, Tomi, Didi, Dian, Yogi, Mega, Melda, Olfa dan Dinda.
16. Keponakanku Raihan, Nabil, Teguh, Bila, Anggun, Ajeng, Abi, dan Zakia.
17. Seluruh pihak yang membantu penulis dalam penelitian dan yang telah menemani penulis selama kuliah di UNILA yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih semuanya.
18. Almamater tercinta Universitas Lampung.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi sedikit harapan semoga karya sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin

Bandar Lampung,  
Penulis

**Fiko Hasvivi**  
NPM. 1313051038

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Belajar Motorik .....	11
B. Keterampilan Gerak Dasar .....	12
C. Ekstrakurikuler .....	13
D. Sepakbola .....	16
E. Kepercayaan Diri .....	24
F. Motivasi .....	30
G. Hipotesis .....	37
III. METODE PENELITIAN .....	38
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel .....	39
C. Variabel Penelitian .....	39
D. Teknik Pengumpulan Data dan Pelaksanaan Penelitian .....	40
E. Instrumen Penelitian .....	41
F. Metode Angket .....	44

G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	45
H. Analisis Data .....	46
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil .....	52
B. Deskripsi Data.....	52
C. Pembahasan.....	57
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagian Perkenaan Kaki Pada Bola.....	21
2. Desain Penelitian.....	38
3. Diagram Batang Kepercayaan Diri .....	53
4. Diagram Batang Motivasi .....	53
5. Mengerjakan soal Angket .....	83
6. Memberi Pengarahan Kepada Siswa.....	83
7. Pelaksanaan Test Heading (Menyndul Bola).....	84
8. Pelaksanaan Test Menendang dan Menghentikan Bola.....	84
9. Pelaksanaan Test Menggiring Bola.....	85
10. Lapangan .....	85
11. Alat-alat Perlengkapan .....	86
12. Foto Bersama .....	86

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Penelitian Tingkat Kepercayaan Diri .....	66
2. Hasil Penelitian Tingkat Motivasi .....	67
3. Data Tes Keterampilan Sepakbola.....	68
4. Tabel t skor Tingkat Kepercayaan Diri.....	69
5. Tabel t skor Tingkat Motivasi.....	70
6. Tabel t skor Keterampilan Sepakbola .....	71
7. Data t Skor Tingkat Kepercayaan Diri, Motivasi dan Keterampilan Gerak dasar Sepakbola.....	72
8. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Gerak Dasar sepakbola (data t skor) .....	73
9. Hubungan Tingkat Motivasi Dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola (data t skor).....	75
10. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Motivasi (data t skor)	77
11. Korelasi Ganda Antara Kepercayaan Diridan Motivasi Dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola .....	79
12. Tabel Harga Kritik dari r <i>Product-Moment</i> .....	80
13. Nilai uji-t.....	81
14. Tabel F .....	82
15. Dokumentasi Penelitian .....	83
16. Angket Kepercayaan Diri .....	87
17. Angket Uji Coba .....	88

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan banyak ditemukan kendala-kendala dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus. Permasalahan tersebut terdapat dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kurangnya rasa kepercayaan diri di dalam diri anak, banyak siswa yang merasa minder, tidak percaya diri, dan masih rendahnya kemampuan siswa dalam bermain sepakbola, sedangkan dari faktor eksternal yaitu banyak siswa yang terpengaruh oleh teman dan lingkungan sekitar (negatif), kurangnya dorongan dari orang tua, minimnya fasilitas yang ada di sekolah sehingga timbul rasa kurangnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu tujuan atau pendorong agar mendapatkan apa yang diinginkan baik itu secara positif ataupun negatif. percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Masalah kepercayaan diri, motivasi dan kesehatan jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam keterampilan gerak dasar sepakbola pada kegiatan

ekstrakurikuler. Motivasi dapat membentuk semangat belajar yang tumbuh di dalam diri anak serta tidak menimbulkan rasa malas, hal ini tentu memberikan efek positif berupa sehat jasmani dan rohani serta pengembangan bakat pada masing-masing siswa peserta ekstrakurikuler.

Kaitanya dalam proses pendidikan dan kegiatan ekstrakurikuler, motivasi berguna sebagai hasil pencapaian dari proses belajar baik dalam pendidikan intrakurikuler maupun kegiatan ekstrakurikuler. Motivasi adalah suatu sugesti atau dorongan yang muncul karena diberikan oleh seseorang kepada orang lain atau dari diri sendiri, dorongan tersebut bermaksud agar orang tersebut menjadi orang yang lebih baik dari yang sebelumnya. Motivasi juga bisa diartikan sebagai sebuah alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seseorang.

Sekolah adalah suatu wadah atau tempat yang berfungsi untuk mengembangkan bakat dan menumbuhkan rasa kepercayaan diri anak. Karena sekolah tidak hanya melaksanakan kegiatan pembelajaran intrakurikuler saja melainkan terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang dimana setiap kegiatan memiliki manfaat positif yang baik bagi psikis dan fisik siswa (anak) agar memperoleh pola hidup sehat diantaranya yaitu : sepakbola, bola voly, bola basket, dan badminton. Salah satunya dalam bidang sepakbola banyak anak-anak yang antusias mengikuti kegiatan sepakbola dalam ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada

umumnya merupakan kegiatan pilihan. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada, sepakbola adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh para siswa disekolah.

Dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler perlu ada nya rasa percaya diri di dalam setiap siswa. Percaya diri merupakan rasa meyakinkan pada kemampuan yang dimiliki. Percaya diri tumbuh dari adanya dorongan orangtua atau orang yang ada disekeliling, jika siswa sudah memiliki rasa percaya diri yang kuat akan mempunyai mental yang kuat, dan akan lebih cepat untuk mengikuti instruksi pelatih, dengan kepercayaan diri yang dimiliki dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas mempunyai konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, memiliki integritas kepribadian dan hatinya selalu tenang. sedangkan jika siswa yang memiliki rasa percaya dirinya rendah dapat menghambat potensi yang dimiliki, serta sulit untuk mengikuti intruksi yang diberikan pelatih sehingga perkembangan kemampuan siswa tidak berkembang secara optimal sehingga menyulitkan orang tersebut untuk berprestasi.

Pada permainan sepakbola siswa dituntut untuk menguasai teknik, taktik, dan fisik yang prima, Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah : menggiring bola, menyundul bola, menendang bola, menahan atau menghentikan bola. Kemampuan fisik terdiri dari : daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan teknik tanpa bola yaitu : lari, melompat, tackling. Kemampuan menguasai gerak dasar sepakbola dengan baik suatu tim akan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Di dalam pertandingan pelatih turut andil dalam suatu pertandingan

sepakbola karna peran pelatih penting untuk memotivasi pemain agar membangkitkan kepercayaan diri pemain dan akan memperoleh hasil yang maksimal.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Dalam kaitanya dalam sepakbola motivasi sangat berperan penting pada saat pelaksanaan latihan maupun pada saat jalanya pertandingan dan hasil akhir, dikarenakan motivasi sebagai penentu saat pemain belajar melaksanakan teknik dan setrategi dalam permainan sepakbola sehingga menciptakan hasil yang maksimal.

Dalam permainan sepakbola itu sendiri banyak faktor teknik dan setrategi yang harus di kuasai sepakbola yang baik harus menuntut setiap pemainnya mampu menguasai teknik dan strategi. Syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain agar dapat menjalankan tugasnya bermain sepakbola dengan baik adalah menguasai seluruh teknik dasarnya, adapun teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola dan erat kaitanya dengan motivasi sebagai pendorong keberhasilannya, menendang bola yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki, teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepakbola, teknik menendang bola dapat menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, atau punggung kaki sedangkan kaitanya dengan motivasi adalah bagaimana pemain mau melakukan latihan secara rutin dan kerja keras atas dorongan yang sadar baik

dalam diri sendiri maupun pelatih untuk mempunyai rasa ingin maju dan menguasai teknik tersebut dengan baik.

Selanjutnya adalah teknik menghentikan bola yaitu sikap dan gerak untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita, adapun teknik cara menghentikan bola yaitu menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, bagian telapak atau sol sepatu, bagian paha, perut, dan kepala, teknik ini sangat penting kaitanya dalam permainan sepakbola, di karenakan bila seorang pemain memiliki tekank menghentikan bola dengan baik maka secara langsung akan menambah rasa percaya diri pemain itu sehingga meningkatkan motivasi dalam dirinya.

Teknik menggiring bola yaitu mendorong bola atau menendang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir ke tanah dan tetap dalam penguasaan pemain, teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian punggung baik menggunakan kaki kanan, kaki kiri, atau kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bila ,mana suatu tim dengan rata-rata setiap pemain menguasai teknik ini maka akan berpengaruh pada kepercayaan diri suatu tim untuk menyelesaikan setiap pertandingan dengan baik karena kepercayaan diri masing – masing pemain tentunya akan berbeda dengan tim yang hanya sedikit pemainnya yang mampu menguasai suatu teknik dasar sepakbola.

Dalam permainan sepakbola tidak hanya membutuhkan teknik dan skil antar individu akan tetapi kerja sama dan saling percaya kepada satu team adalah hal yang paling berharga dan juga salah satu faktor untuk meraih kemenanagan dalam

permainan sepakbola, selain itu rasa persaudaraan akan hadir apabila dalam permainan tumbuh saling percaya terhadap teman satu team. Terkadang teman akan secara otomatis memotivasi teman yang mulai down karena teman akan memastikan bahwa temannya akan lebih percaya diri apabila satu teamnya mendukung dan mempercayainya.

Sepakbola sendiri sangat erat kaitanya dengan kecemasan, motivasi, dan percaya diri, kecemasan akan di alami setiap pemain tanpa terkecuali pada saat latihan maupun dalam pertandingan dikarenakan tekanan dari berbagai pihak baik itu dari penonton maupun diri sendiri, maka di situ peran pelatih sangat penting untuk memberikan suatu motivasi yang tinggi sehingga mampu menciptakan pemain dengan tingkat percaya diri yang baik. Sedangkan yang di alami pemain-pemain ekstrakurikuler SMA N 1 KOTAAGUNG sendiri masih sangat rendahnya kesadaran untuk memotivasi dirinya sendiri sehingga berpengaruh pada kemampuan pemainnya untuk menghasilkan suatu penguasaan teknik yang baik dan menjalankan strategi dari pelatih dengan benar sehingga berpengaruh pada hasil akhir pertandingan maupun prestasi tim itu sendiri. Banyak pemain yang terpengaruh dari lingkungan sekitar semisal dari pergaulan sehari-hari dan kurang dukungan dari orang tua masing-masing serta fasilitas latihan yang belum memadai dan secara tidak langsung akan mempengaruhi perkembangan motivasi pribadi setiap pemain.

Dari sini seharusnya peran pelatih atau guru pembimbing ekstrakurikuler sepakbola harus lebih maksimal untuk memberikan model latihan yang menarik dan tidak membosankan sehingga mampu memunculkan motivasi kepada setiap

pemain dan menghasilkan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya, di karenakan kunci dari permainan sepakbola adalah menguasai sebanyak mungkin teknik dasarnya dengan baik dan mampu mengaplikasikan dengan tingkat motivasi diri yang tinggi sehingga mampu menghasilkan prestasi yang setinggi-tingginya, guna untuk memunculkan bibit-bibit pesepakbola yang berkualitas dan mampu bersaing di tingkat antar pelajar maupun umum pada jenjangnya. Maka perlu perencanaan yang matang dan dengan sistematis dilakukan secara terus menerus yang disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Dari uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kepercayaan diri dan Motivasi Dengan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat masalah-masalah yang terjadi dan teridentifikasi. Masalah-masalah tersebut antara lain:

1. Masih kurangnya rasa percaya diri yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa.
2. Rendahnya motivasi untuk bersungguh-sungguh mengikuti latihan dalam kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di sekolah.
3. Kurangnya perhatian guru dan sarana prasarana di sekolah terhadap Ekstrakurikulum Sepakbola.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memfokuskan penelitian maka perlu adanya pembatasan masalah, Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah : Keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi :

1. Bagi Siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa dalam keterampilan gerak dasar sepakbola dan untuk menguasai teknik taktik yang ada di sepakbola sehingga dapat berkembang dengan baik.

2. Bagi Guru

Sebagai salah satu metode untuk melatih siswa khususnya dalam hal keterampilan gerak dasar sepakbola, sebagai salah satu acuan guru untuk meningkatkan potensi belajar siswa, khususnya guru di bidang study pendidikan jasmani.

3. Bagi Pihak Sekolah

a. Sebagai salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, menghentikan bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus.

b. Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap kemampuan gerak dasar sepakbola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotaagung.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil menendang bola, menggiring bola, menyundul bola dan

menghentikan bola. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan sepakbola.

5. Bagi Program Study Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya dalam peningkatan keterampilan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola dan menghentikan bola.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Belajar Motorik**

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Perubahan itu bertahan dalam waktu yang cukup lama, jadi semakin tekun orang belajar atau melatih maka semakin melekat dan otomatis keterampilannya, artinya keterampilan itu dapat ditampilkan kapan saja secara otomatis.

Menurut Sugiyanto dkk., (2004:19), “belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari”.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Sugiyanto (2003:13).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar motorik mengacu pada perubahan perilaku atau tingkah laku manusia. Dengan perkataan lain dapat dinyatakan, bahwa objek dari upaya belajar dan mengajar adalah perilaku yang nampak bergerak. Sebab pada dasarnya gerak secara batiniah atau internal terus berlangsung secara berkelanjutan.

### **B. Keterampilan Gerak Dasar**

Menurut Yanuar Kirani (2002: 11), “Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar”. Menurut Yanuar Kirani (2001: 91-92), “gerak diartikan sebagai perubahan tempat posisi dan kecepatan tubuh dan bagian tubuh manusia yang terjadi dalam satu dimensi ruang dan waktu dan dapat diamati secara objektif”.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak adalah tindakan yang memerlukan aktivitas perubahan gerak dan kecepatan tubuh yang dapat diamati secara objektif.

Menurut Sugiyanto (2004: 13), menyatakan bahwa “keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien, keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak, keterampilan gerak diperoleh dari proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Sedangkan

menurut Sugiyanto dan Sujarwo (2001: 249), “keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik”.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

### **C. Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291), “ekstrakurikuler yaitu suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan

kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Menurut Lutan (2002:72), mengemukakan bahwa ekstrakurikuler adalah Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam peserta didik dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Kegiatan-kegiatan peserta didik di sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah, guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum.

Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan yang

tinggi. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya bahwa dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler juga siswa dapat menyalurkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil yang dicapai peserta didik setelah mengikuti pelajaran ekstrakurikuler dan berdampak pada hasil belajar di ruang kelas yaitu pada mata pelajaran tertentu yang ada hubungannya dengan ekstrakurikuler yaitu mendapat nilai baik pada pelajaran tersebut. Biasanya peserta didik yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, mengelola, memecahkan masalah sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digeluti.

#### **a. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler**

- a. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- b. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik

- c. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- d. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

**b. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler**

- a Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- b Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- c Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- d Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- e Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

**D. Sepakbola**

Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana (Batty, 2003:1), dan tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan (Gifford, 2003:7). Dapat disimpulkan bahwa

sepakbola adalah suatu permainan olahraga yang bertujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang meliputi: 1). Menendang bola; 2). Menggiring bola; 3). Menyundul bola; 4) Mengontrol bola; 5). Gerak tipu; 6). Merebut bola; 7). Lemparan ke dalam; 8). Teknik menjaga gawang. Penerapan dan penguasaan gerak dasar merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Lebih lanjut dikatakan bahwa sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola *outdoor* atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus, seorang guru juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam

peraturan PSSI supaya seorang siswa bisa mengenal peraturan yang ada.

Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka (Sukatamsi, 2001:17). Sasaran yang hendak dicapai dalam pembinaan ini ialah penguasaan gerak tubuh. Latihan dengan bola saja sudah banyak ragamnya. Ini akan nampak jika dilakukan latihan intensif dengan bola, dimana akan semakin menambah kegembiraan berlatih. Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang mantap.

#### **a. Menendang Bola**

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 2001: 238).

Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan. bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan- gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola,

tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman.

Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Sukatamsi, 2001).

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Sukatamsi (2001: 239), mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (a) pandangan mata, b) kaki tumpu, (c) kaki yang menendang, (d) bagian bola yang ditendang, (e) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan.

Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi

kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditebuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang

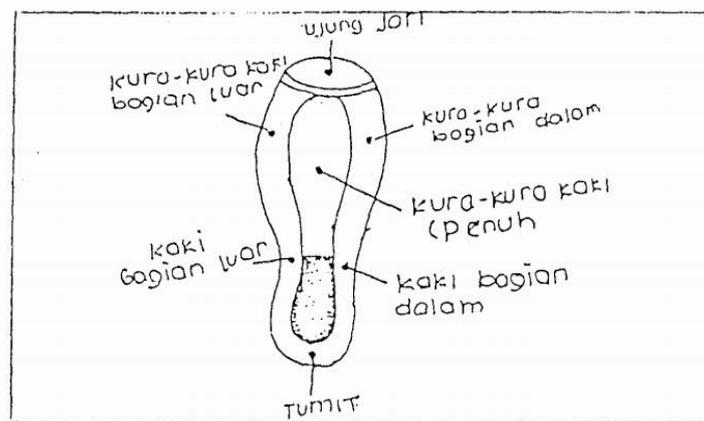
Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (Sukatamsi, 2001: 2.39-2.40).

Tinggi rendahnya lambungan bola dapat dibedakan menjadi 3 yaitu: 1) Tendangan bola rendah yaitu bola bergulir datar di atas permukaan tanah sampai lutut, 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, 3) Tendangan bola melambung tinggi.

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola meliputi: (a) kaki bagian dalam, (b) kura-kura penuh, (c) kura-kura bagian luar, (d) ujung jari, (e) kura-kura kaki bagian dalam, (1) dengan tumit.



Gambar 1. Bagian perkenaan kaki pada bola (Sukatamsi, 2001: 241)

Dilihat dan perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*) (Sukatamsi, 2001: 2.41).

## b. Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto dkk., 2000: 22). Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

### **c. Menyundul Bola**

Menurut Sukatamsi (2002: 336), “menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut”. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto dkk,(2000:32) bahwa “menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa menyundul bola adalah mengarahkan bola menggunakan bagian kepala”.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola : 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher, 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, 4) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuata dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak

lanjutan untuk segera lari mencari posisi (Sukatamsi, 2001: 31).

Kemudian fungsi dari teknik menyundul bola adalah : 1 ) Untuk meneruskan bola kepada teman atau operan jarak pendek, 2) Untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan dan untuk membuat gol, 3) Memberikan umpan kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk membuat gol (operan melambung ke atas), 4) Menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan, mempertahankan daerah gawang sendiri (Sukatamsi, 2001:17).

#### **d. Menggiring Bola**

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk., 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

Prinsip teknik menggiring bola meliputi : (1). Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan,

supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola (2). Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3). Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4). Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (5). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa (Sukatamsi, 2001: 3.3). Kegunaan teknik menggiring bola antara lain : (1) Untuk melewati lawan, (2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001).

#### **E. Kepercayaan Diri**

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), “percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri”.

Maslow (dalam Alwisol, 2004:24), mengatakan bahwa kepercayaan diri itu diawali oleh konsep diri. konsep diri adalah gagasan seseorang tentang diri sendiri, yang memberikan gambaran kepada seseorang mengenai dirinya sendiri. ada dua macam konsep diri yaitu, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang positif terbentuk karena seseorang secara terus menerus sejak lama menerima umpan balik yang positif berupa pujian dan penghargaan. Sedangkan konsep diri yang negatif dikaitkan dengan umpan balik negatif seperti ejekan dan perendahan.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.

#### **a. Macam-macam Percaya Diri**

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan pede/percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu :

1. *Self-concept* : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2. *Self-esteem* : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.

3. *Self efficacy* : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*). Ini yang disebut dengan general *self-efficacy*. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.
4. *Self-confidence*: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy* (James Neill, 2005).

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

#### **b. Akibat Kurang Percaya Diri**

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa bersikap sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
- c. Mudah frustrasi atau *give-up* ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.

- e. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
- f. Canggung dalam menghadapi orang.
- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis.
- i. Terlalu *perfeksionis*.
- j. Terlalu sensitif (perasa).

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

### **c. Terbentuknya Rasa Percaya Diri**

Menurut Hakim (2002), “rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri”.

Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan kelebihan tertentu.

- b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d) Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

#### **d. Faktor faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

- a) Faktor *internal*, meliputi:
  - 1. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.
  - 2. Harga diri. Meadow (dalam buku Kusuma, 2005), “Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain”. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah/menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang

percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

3. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (2002), mengatakan “penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang”.

b) Faktor *eksternal* meliputi:

1. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (2002), lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
2. Pekerjaan. Rogers (dalam Kusuma, 2005), mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
3. Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 2005). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik. Faktor *eksternal* meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

## **F. Motivasi**

Moekijat yang dikutip Husdarta H.J.S (2011), memberikan pengertian “motivasi adalah suatu kekuatan penggerak dalam perilaku individu dalam perilaku individu baik yang akan menentukan arah maupun daya tahan tiap perilaku manusia yang didalamnya terkandung pula unsur-unsur emosional insane yang bersangkutan”, sedangkan menurut Mc Donald (dalam Sardiman A.M, 2001), “motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai munculnya feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”.

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini adalah intensitas, arah, dan ketekunan. (Robbins, Stephen P.; Judge, Timothy A. (2008).

Mangkunegara (2005, 61), menyatakan motivasi terbentuk dari sikap (attitude) karyawan dalam menghadapi situasi kerja di perusahaan (situation). Motivasi merupakan kondisi atau energi yang menggerakkan diri karyawan yang terarah atau tertuju untuk mencapai tujuan organisasi perusahaan. Sikap mental karyawan yang pro dan positif terhadap situasi kerja itulah yang memperkuat motivasi kerjanya untuk mencapai kinerja maksimal.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat dipandang sebagai fungsi, berarti motivasi berfungsi sebagai daya penggerak dari dalam individu untuk melakukan aktivitas tertentu dalam mencapai tujuan. Motivasi dipandang dari segi proses, berarti motivasi dapat dirangsang oleh factor luar, untuk menimbulkan motivasi dalam diri siswa yang melalui proses rangsangan belajar sehingga dapat mencapai tujuan yang di kehendaki. Motivasi dipandang dari segi tujuan, berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya.

#### **a. Jenis Motivasi**

Motivasi banyak jenisnya. Para ahli mengadakan pembagian jenis-jenis motivasi menurut teorinya masing-masing. Dari keseluruhan teori motivasi, dapat diajukan tiga pendekatan untuk menentukan jenis-jenis motivasi, yakni: (1). Pendekatan kebutuhan, (2). Pendekatan fungsional, dan (3). Pendekatan deskriptif.

- 1) Pendekatan kebutuhan. Abraham H. Maslow (dalam Oemar Hamalik, 2011:109), melihat motivasi dari segi kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia sifatnya bertingkat-tingkat. Pemuasan terhadap tingkat kebutuhan

tertentu dapat dilakukan jika tingkat kebutuhan sebelumnya telah mendapat pemuasan.

- 2) Pendekatan fungsional. Pendekatan ini berdasar pada konsep-konsep motivasi, yakni : penggerak, harapan, insentif. Penggerak, adalah yang memberi tenaga tetapi tidak membimbing. Harapan, adalah keyakinan sementara bahwa suatu hasil akan diperoleh setelah dilakukannya suatu tindakan tertentu. Insentif, objek tujuan yang aktual. Ganjaran (*reward*) dapat diberikan dalam bentuk konkrit atau dalam bentuk simbolik.
- 3) Pendekatan deskriptif, Masalah motivasi ditinjau berdasarkan kegunaannya dalam rangka mengendalikan tingkah laku manusia. Dengan pendekatan ini, “motivasi didefinisikan sebagai stimulus kontrol” (Evan R. Keislar dalam Oemar Hamalik, 2011).

#### **b. Sifat Motivasi**

Berdasarkan sifatnya motivasi dapat dibagi menjadi dua yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik:

*Motivasi intrinsik.* Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu diluar dirinya karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Orang yang tingkah lakunya digerakkan oleh motivasi intrinsik, baru akan puas jika tingkah lakunya telah mencapai hasil tingkah laku itu sendiri. Dalam Hal ini, Pujian atau hadiah dan sejenisnya tidak diperlukan, sebagaimana dkemukakan oleh Emerson (dalam Oemar Hamalik, 2011), bahwa . . .” *the reward of a thing well done is to have*

*done it*”, berarti motivasi intrinsik adalah bersifat nyata atau motivasi yang sesungguhnya.

*Motivasi ekstrinsik.* Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan diluar perbuatan yang dilakukan. Tujuan yang diinginkan dari tingkah laku yang digerakkan oleh motivasi *ekstrinsik* terletak diluar tingkah laku itu yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti nilai rapot, ijazah, tingkatan, hadiah, medali, pertentangan, dan persaingan; yang bersifat negatif adalah ejekan dan hukuman.

Pemenuhan kebutuhan dimulai dari tingkat yang paling dasar dan secara hirarkis menuju kepada kebutuhan yang lebih tinggi. Teori ini dikemukakan oleh Abraham Maslow, “jika kebutuhan yang lebih rendah tingkatnya telah terpenuhi, maka kebutuhan yang berada ditingkat atasnya akan muncul dan minta agar dapat terpenuhi”. Oleh karena itu kebutuhan-kebutuhan manusia tersebut secara berjenjang dan secara terus menerus ingin dipenuhi. Menurut Maslow, ada empat kebutuhan dasar manusia. Keempat kebutuhan tersebut adalah:

- a. Kebutuhan fisiologis (*Physiological needs*)
- b. Kebutuhan keamanan dan rasa terjamin (*Safety or security needs*)
- c. Kebutuhan sosial (*Social needs*)
- d. Kebutuhan ego (*Esteem needs*)

Kebutuhan-kebutuhan menurut Maslow harus terpenuhi, sebab kebutuhan yang telah lama tidak terpenuhi, tidak dapat menjadi *active motivator*. Jika kebutuhan tersebut tidak menjadi *active motivator*, maka usaha manusia hanya bertahan pada level sebelumnya, dan tidak ada peningkatan. Oleh karena itu, pemenuhan

kebutuhan merupakan hal penting untuk meningkatkan motivasi seseorang termasuk dalam konteks motivasi dalam melakukan aktivitas keagamaan. Seseorang yang lama kebutuhannya tidak terpenuhi, bisa menjadi penyebab timbulnya sikap-sikap destruktif, menentang dan bahkan frustrasi.

### **c. Karakteristik Umum Motivasi**

Menurut Sardiman (2001 : 81), motivasi yang ada pada diri setiap orang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Tekun menghadapi tugas (dapat Bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sampai dengan selesai).
- b. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa). Tidak cepat puas dengan prestasi yang dicapainya.
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, untuk orang dewasa (misalnya masalah ekonomi, politik, pemberantasan korupsi dan sebagainya).
- d. Lebih senang bekerja mandiri.
- e. Cepat bosan pada tugas-tugas rutin (hal-hal yang bersifat berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang kreatif).
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- g. Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
- h. Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Sedangkan menurut Frans Nurseto (2011: 44), seseorang yang memiliki motivasi cenderung:

- a. Jika ditantang berusaha makin keras untuk menghasilkan sesuatu lebih baik.
- b. Jika berhasil memenangkan persaingan dengan mencapai standar yang ditentukan akan merasa puas.
- c. Lebih suka dengan pekerjaan dengan tingkat resiko moderat.
- d. Apabila menerima umpan balik yang cepat dan tepat akan menunjukkan aktivitas kerja yang lebih giat.
- e. Menyadari bahwa pencapaian prestasi besar itu tidak diperoleh melalui berusaha dan bertarung dengan gigih.
- f. Apabila menghadapi rintangan, segera memikirkan alternatif cara untuk mengatasinya.
- g. Lebih senang memilih rekan kerja yang terbukti ahli, meskipun pribadinya belum dikenalnya secara jelas.
- h. Tidak memperhatikan orang lain terhadap dirinya, melainkan lebih memperhatikan usaha untuk mengatasi rintangan.

Jadi berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai ciri-ciri seperti tekun, ulet, tidak cepat bosan, dan lain-lain adalah orang yang mempunyai motivasi, hal ini sangat penting kaitannya dengan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, karena motivasi dapat mempengaruhi seseorang dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepakbola.

#### **d. Motivasi Berprestasi (*Need Achievement*)**

Perkembangan yang sangat pesat didalam dunia olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat terhadap perkembangan ilmu yang mendukungnya seperti; *sport medicine, fisiologi, psikologi, biomekanik, motor learning, sosiologi*, dan disiplin ilmu lainnya. Prestasi yang tinggi tidak tergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam latihan dan pertandingan ternyata ikut menentukan. Harsono (dalam Herman Subardjah, 2000; 22), mengemukakan bahwa, “olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang, dan sebagainya”.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh seorang atlet yang benar-benar telah siap untuk berkompetisi dengan segala kemampuannya, kesiapan yang dimaksud adalah kesiapan fisik dan psikologis atlet yang bersangkutan. Muchlas (dalam Herman Subardjah, 2000; 23), mengemukakan pendapatnya tentang kesiapan fisik dan psikologis atlet dalam mencapai prestasi maksimal, sebagai berikut, “Prestasi olahraga itu tidak hanya bergantung kepada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya”.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek psikologis memiliki peran besar bagi atlet, dalam olahraga kompetitif seperti sepakbola, pengaruh psikologis terlihat ketika atlet tersebut sedang bertanding, hal ini dapat dilihat dari kuat lemahnya motivasi untuk eraih prestasi dan memenangkan pertandingan.

## G. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002: 64).

Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2003:257), bahwa, “hipotesis adalah pernyataan yang lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan suatu tessa“.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian.

Berdasarkan asumsi dan latar belakang di atas, maka penulis menetapkan hipotesis sebagai berikut,

Ha<sub>1</sub> : Adakah Hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan keterampilan gerak dasar sepakbola.

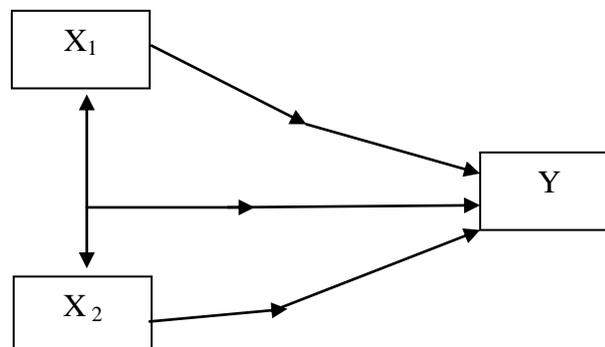
Ha<sub>2</sub> : Adakah Hubungan yang signifikan antara motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola.

Ha<sub>3</sub> : Adakah Hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola.

### III. METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160), “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005:207), “metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya”. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, yaitu mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2010). Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian  
Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan :

$X_1$  = Tingkat kepercayaan diri

$X_2$  = Tingkat Motivasi

$Y$  = Keterampilan gerak dasar sepakbola

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:106), “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus yang berjumlah 20 orang. seluruh jenis kelamin laki-laki dari berbagai kelas IX-XII yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola.

### **2. Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108), “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15%. Karena siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola terdapat 20 siswa, tidak lebih dari 100, maka sampel diambil semua populasi yaitu 20 siswa.

## **C. Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:96), “variabel adalah objek penelitian, atau

apa yang mejadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam hal ini variabel yang digunakan atau yang akan diselidiki adalah:

### **1. Variabel Bebas (*independen*)**

Variabel bebas (*independen*) merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti, yaitu  $X_1$  Kepercayaan diri dan  $X_2$  Motivasi.

### **2. Variabel Terikat (*dependen*)**

Variabel terikat (*dependen*) pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok persoalan.yaitu Y Keterampilan gerak dasar sepakbola, sedangkan variabel yang tidak diutamakan.

## **D. Teknik Pengumpulan Data dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Teknik Pengambilan Data**

Data adalah segala informasi mengenai variabel yang diteliti. Data adalah fakta tentang situasi, fakta adalah sesuatu yang dibuat atau dihasilkan oleh situasi pengukuran (Eri Pratiknyo DW dan Erni Suharini, 2003:35). Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes dan metode angket.

### **2. Uji Coba Alat Ukur**

Alat ukur berupa angket diberikan kepada 15 siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 2 Kotaagung Tanggamus. Jawaban 15 siswa dianalisis untuk menguji validitas dan reliabilitas angket.

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti langsung berhadapan dengan responden yang akan diteliti, dalam hal ini siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus untuk mendapatkan data yang diperlukan.

Dalam penelitian, ketiga variabel dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner atau angket dan tes . Pengambilan data dengan memberikan angket kepada siswa pada waktu jadwal latihan ekstrakurikuler yaitu hari senin pukul 15.00 WIB. Siswa diminta mengisi angket kemudian dilakukan pengambilan data tes keterampilan gerak dasar sepakbola.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen mencakup segala sesuatu yang digunakan sebagai alat dalam penelitian ini adalah :

##### **1. Survei dengan Teknik Tes**

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pengambilan data tingkat keterampilan gerak dasar dengan melalui tes uji keterampilan dengan panduan menurut Nurhasan (2001:157-163).

## **2. Tujuan**

Tes ini untuk mengukur kecakapan bermain sepakbola, disamping untuk mengelompokkan pemain dan juga dapat dipergunakan sebagai dasar penilaian pendidikan olahraga disekolah.

## **3. Alat dan Perlengkapan**

Untuk melaksanakan tes ini diperlukan dua buah bola sepak, dua buah stopwatch, sepuluh buah *cone* (kun), tembok yang rata permukaannya, blangko dan alat tulis.

## **4. Pelaksanaan**

### **a. Tes sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping* )**

Petunjuk Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau dengan papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.
- 3) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 10 detik.
- 4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi mesti menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

1. Bola ditahan atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
2. Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Skor:

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 10 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

**b. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading* )**

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba "siap", testi berdiri menghadap tembok dengan bola ditangan.
- 2) Pada aba-aba "ya", bola dipantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala..
- 3) Lakukan tugas gerak ini sebanyak-banyakny selama 10 detik.
- 4) Apabila bola jatuh maka testi mengambil bola itu dan memainkannya kembali sampai aba-aba "stop" diberikan.
- 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
  - a. Testi memainkan bola tidak di kepala.
  - b. Dalam memainkan bola tidak pada bidang sasaran.

Skor:

Skor adalah jumlah bola yang dimainkan mengenai garis batas 2m atau diatas garis batas selama 10 detik.

### c. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba "siap". Testi berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba "ya", testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati
- 3) Rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
- 4) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- 5) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- 6) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
  - a. Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
  - b. Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
  - c. Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola

Skor: Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finish.

### F. Metode Angket

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode angket langsung dengan bentuk tertutup. Dalam metode ini peneliti menggunakan angket untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan motivasi menurut Frans Nurseto (2011). Responden

memilih alternatif jawaban yang telah disediakan dengan pendapatnya. Ada dua (2) alternatif jawaban yang masing-masing mempunyai skor.

## **G. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas Instrumen**

Suatu alat ukur yang baik harus memenuhi persyaratan validitas. “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen” (Suharsimi Arikunto, 2010:211).

Untuk menentukan tingkat validitas item, nilai koefisien korelasinya akan dibandingkan dengan nilai koefisien korelasi tabel dengan tingkat signifikansi 5 %.

Menguji validitas alat ukur, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir dengan rumus *Pearson Product moment*, ketentuan untuk uji validitas adalah bila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka instrumen valid dan apabila sebaliknya tidak valid.

### **2. Uji Reliabilitas Instrumen**

Suatu tes adalah *reliabel* apabila tes itu memiliki ketetapan hasil atau konsistensi. Artinya dapat dipercaya jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 2002:170).

Cara yang dipergunakan untuk menetapkan reabilitas alat ukur angket tingkat kepercayaan diri dan motivasi dalam penelitian ini adalah dengan teknik belah dua ganjil, dengan langkah sebagai berikut:

1. Alat ukur yang berupa angket diberikan kepada subjek.
2. Setelah data diambil, diadakan pengelompokan item-item pertanyaan yang ganjil dan genap. Kemudian hasilnya dikorelasikan dengan  $R_{\text{tabel}}$  product moment. Untuk mendapatkan koefisien korelasi penuh dipergunakan rumus K-R. 21, yaitu:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{m(k-m)}{kVt} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  : Reabilitas Instrumen (Kuder dan Richardson)

k : Banyaknya butir soal

m : Rata-rata score total

Vt : Varians total (Suharsimi, 2010:232)

## H. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

Data yang di nilai adalah data variabel bebas : Kepercayaan diri ( $X_1$ ), Motivasi ( $X_2$ ), serta variabel terikat yaitu keterampilan gerak dasar sepakbola (Y).

Setelah memperoleh data selanjutnya dapat ditentukan analisa statistik yang tepat pengolahannya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Menurut Suharsimi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan Y dan  $X_2$  dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$  = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{N(\sum X_1Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{x_1y}$  = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

$X_1$  = Skor variabel  $X_1$

Y = Skor variabel Y

$\sum X_1$  = Jumlah skor variabel  $X_1$

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel  $X_1$

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara  $X_2$  dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{N(\sum X_2Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{x_2y}$  = Koefesien korelasi

N = Jumlah sampel

$X_2$  = Skor variabel  $X_2$

Y = Skor variabel Y

$\sum X_2$  = Jumlah skor variabel  $X_2$

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel  $X_2$

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Riduwan (2005:98), harga  $r$  yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel  $r$  product moment. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai  $r$ .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

*Sumber : Riduwan. 2005*

Setelah diketahui besar kecilnya  $r_{xy}$  maka taraf signifikan dilihat dengan :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Untuk dk distribusi  $t$  diambil  $n-2$  dengan  $\alpha = 0,05$ , dan untuk mencari besarnya sumbangan ( kontribusi ) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

$r$  = Koefisien Korelasi

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $X_2$  digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara  $X_1$  dengan  $X_2$ , dengan rumus :

$$r_{x_1x_2} = \frac{N \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\left\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\right\} \left\{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\right\}}}$$

Keterangan:

$r_{x_1x_2}$  = Koefesien korelasi antara  $X_1$  dengan  $X_2$

$N$  = Jumlah sampel

$X_1$  = Skor variabel  $X_1$

$X_2$  = Skor variabel  $X_2$

$\sum X_1$  = Jumlah skor variabel  $X_1$

$\sum X_2$  = Jumlah skor variabel  $X_2$

$\sum X_1^2$  = Jumlah dari kuadrat skor variabel  $X_1$

$\sum X_2^2$  = Jumlah dari kuadrat skor variabel  $X_2$

Setelah dihitung  $r_{x_1x_2}$ , selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ) baik secara terpisah maupun secara bersama-sama.

Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$  = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel  $X_1$  dan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel  $Y$

$r_{X_1.Y}$  = Koefisien Korelasi  $X_1$  terhadap  $Y$

$r_{X_2.Y}$  = Koefisien Korelasi  $X_2$  terhadap  $Y$

$r_{X_1 X_2}$  = Koefisien Korelasi  $X_1$  terhadap  $X_2$

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $Y$ , dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1 - R^2)}{n - k - 1}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , dan terima  $H_0$   $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Dimana distribusi dk pembilang  $k=2$  dan dk penyebut  $(n-k-1)$  dengan mengambil taraf uji  $\alpha = 0,05$ .

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus
2. Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus

Maka hipotesis yang peneliti ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kotaagung Tanggamus.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan, kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, maka ada beberapa pandangan penelitian yang kiranya dianggap sebagai saran yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi guru dan orang tua diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pegangan untuk memahami kepercayaan diri dan motivasi siswa atau anak, sehingga terjadi pemahaman antara guru dan siswa yang nantinya dapat membantu tercapainya proses pembelajaran yang diharapkan.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat membimbing siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa belajar sepakbola dengan cara menambah waktu pertemuan dan melengkapi fasilitas pelatihan/pembelajaran sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dikembangkan penelitian serupa mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, karena pada penelitian ini hanya terbatas pada kepercayaan diri dan motivasi belajar dengan keterampilan gerak dasar sepakbola, sehingga perlu dikembangkan penelitian faktor-faktor yang lain seperti kecerdasan, bakat, sikap, lingkungan belajar, sarana prasarana dalam rangka untuk melengkapi penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat berguna sebagai wacana pengetahuan bagi kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 2002. Jakarta: Balai Pustaka
- Dimiyati. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Hakim. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta : Purwa Suara
- Hamalik Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Harsono. 2012. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma.
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Lutan. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunia
- Nurseto Frans. 2011. *Psikologi Olahraga Kunci Sukses Mencapai Prestasi*.
- Sardiman. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Satyobroto. 2009. *Psikologi Olahraga*, Jakarta : PT. Anem Kosong Anem
- Sukatamsi. 2002. *Permainan Bola Besar(Sepak bola)*.Modul Perkuliahan S1 Universitas Terbuka Tahun 2002.
- Subardjah Herman. 2000. *Psikologi Olahraga*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.

- Sugianto. 2004. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Sukintaka. 2005. *Metodik Pembelajaran Sepakbola Bagi Pemula*, Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Wahyu Tri Laksono. 2015. *Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo*
- Yanuar Kirani. 2002. *Belajar Motorik*, Jakarta: Depdiknas