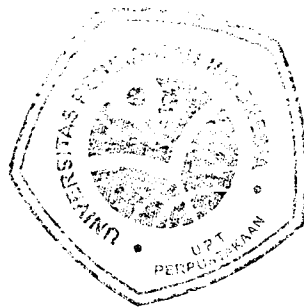


**PERBANDINGAN KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK  
BOLA ANTARA TIPE TUBUH *ENDOMORPH*, *MESOMORPH*, DAN *ECTOMORPH***

*(Studi deskriptif pada siswa SDN Leuwidaun kelas v dan vi di Kabupaten Garut)*

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

**ALBIE AGHAN WIGUNA**

**060049**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2011**

## LEMBAR PENGESAHAN

**Nama** : ALBIE AGHAN WIGUNA  
**Nim** : 060049  
**Judul** : PERBANDINGAN KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN TEKNIK  
DASAR SEPAK BOLA ANTARA TIPE TUBUH *ENDOMORPH*,  
*MESOMORPH*, DAN *ECTOMORPH*.  
*(Studi deskriptif pada siswa SDN Leuwidaun kelas V dan VI di Kabupaten Garut)*

Disetujui dan disahkan oleh :  
Pembimbing I

Dr. Uhamisastra, MS. AIFO  
NIP.195106221980021001

Pembimbing II

Drs. Andi Suntoda, M. Pd  
NIP.195806201986011002

Mengetahui

Ketua jurusan pendidikan olahraga  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Drs. Sucipto, M. Kes  
NIP.196106121987031002

## **HIDUP ADALAH ANUGERAH HIDUP ADALAH PERJUANGAN**

*" Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan  
Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan  
Tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain  
dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap".  
( Q.S Alinsyrah 6-8)*

*".....Aku mengadu Waki' kesulitanku menghafal  
Diapun menasihatiku untuk meninggalkan maksiat  
Menurutnya ilmu adalah cahaya,  
Cahaya Allah itu tidak di berikan kepada  
Orang yang bermaksiat".  
(imam Syafi'i)*

*" Untuk anugrah yang begitu besarnya  
Diberikan Allah SWT Sungguh tiada tara  
Kupersembahkan Karya ini Teruntuk,  
" Ayahanda Agoes Setiawan Ibunda Sana sofiana  
Serta adikku tersayang Afni Vivani Klarina  
Karena doanya beliau yang tidak pernah berhenti untukku  
Yang terbaik semoga terlimpah selalu atas mereka.*

*Amien.....*

**PERNYATAAN**

**“Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.”**

**ALBIE AGHAN WIGUNA**

**060049**



## ABSTRAK

**ALBIE AGHAN WIGUNA 2010. Skripsi ini berjudul “Perbandingan kelincahan dan keterampilan teknik dasar sepak bola antara tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph* (Studi deskriptif pada siswa SDN Leuwidaun kelas v dan vi di Kabupaten Garut). Selama penulisan berlangsung, penulis dibimbing oleh pembimbing I Dr. Uhamisastra, MS dan pembimbing II Drs. Andi Suntoda, M.Pd .**

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah perbandingan kelincahan dan keterampilan teknik dasar sepak bola antara tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph* di SDN Leuwidaun Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut 2010/2011. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan Antara 3 tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph* terhadap kelincahan dan keterampilan teknik dasar sepak bolanya pada siswa kelas v dan vi SDN Leuwidaun Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas v dan vi SDN Leuwidaun di Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut 2010/2011 dengan jumlah populasi 30 anak. Sampel yang digunakan adalah siswa SDN Leuwidaun di Kecamatan Garut kota Kabupaten Garut Tahun 2010/2011 kelas v dan vi dengan jumlah sampel 30 anak yang diambil dengan menggunakan teknik *survei*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu tipe tubuh dan variabel terikat (Y) yaitu keterampilan teknik dasar sepak bola dan kelincahannya. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka metode yang digunakan adalah *survei* dengan teknik tes. Dan dari hasil tes tersebut, hasil yang di dapat adalah tipe tubuh *mesomorph* lebih baik dalam melakukan tes kelincahan dan keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa SDN leuwidaun kelas v dan vi di Kabupaten Garut Kecamatan Garut kota.

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain guru hendaknya dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Orang tua dan guru olahraga lebih memberikan dukungan kepada siswa yang memiliki perkembangan fisik dalam kategori sedang. Kondisi ini akan dapat ditingkatkan dengan lebih menekankan kepada siswa tersebut untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang dapat menunjang perkembangan postur dan tipe tubuhnya.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan inayahnya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan pada junjungan nabi besar Nabiyullah baginda Rosullulah Muhammad SAW, tak lupa kepada keluarganya, para sahabatnya, tabiin-tabiatnya dan kita semua selaku umat yang senantiasa selalu taat kepada ajarannya hingga yaumul qiyamah.

Dalam skripsi ini penulis berupaya membandingkan secara sistematis antar tipe tubuh yang berbeda-beda yang dimana tipe tubuh tersebut ialah *endomorph* (gemuk), *mesomorph* (sedang), dan *ectomorph* (kurus) dalam melakukan tugas gerakanya yaitu keterampilan teknik dasar sepak bola dan kelincahan gerakanya. Dan semoga karya ilmiah ini bias menjadi gambaran untuk para orang tua ataupun guru olahraga sekolah dasar untuk lebih memperhatikan anak atau siswa-siswinya untuk selalu lebih banyak melakukan aktivitas gerak.

Keagungan hanya milik Allah SWT, dengan kesungguhan dan *optimeisme* penulis berusaha untuk mencapai kesempurnaan, akan tetapi penulis sadar bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan dan kelemahan.

Oleh karena itu penulis sangat berharap saran dan bimbingan serta kritik yang membangun perbaikan yang lebih baik dari pembaca demi mendekati kesempurnaan.





## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini. Penulisan telah mendapat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi. Dengan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Yang terhormat Bapak Dr.Yudha M.Saputra, M.Ed, sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI beserta staf yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Drs Sucipto,M.kes, sebagai ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dan pembimbing akademik atas kesediannya dan arahan serta bimbingannya kepada penulis.
3. Bapak Dr. Uhammisastra, MS, AIFO sebagai Pembimbing I yang telah memberikan dorongan, bimbingan, serta petunjuk yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Andi Suntoda, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan arahan, dorongan, serta meluangkan waktunya untuk penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Staf dosen dan karyawan di lingkungan FPOK UPI bandung yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti Studi.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta atas segala motivasi, bimbingan dan doa restunya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.

7. Adikku tercinta Afni Vivani Klarina atas segala motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Albie tulis ucapan terima kasih ini, untuk kalian tepat di no 8 karena no 8 adalah nomor dimana bentuk angkanya tidak pernah putus mudah-mudahan ikatan silaturahmi kita tetap terjalin seumur hidup. amin....” Untuk ayu, teman, sahabat dan motivator seperjuangan skripsi, untuk barudax Jhut-Jhut Think sekaligus sahabat terbaik dalam hidupku selama tinggal di kosan gubuk derita Panorama “ *kosan anu bocor wae.....*” dan kosan yang di KPAD “*kosan anu pinuh jurig...hehehehe...*”. diantaranya Hudan Jhony, Anggi beto, Herdiawan Angot, Ai-Ai Angel, Sandra Lucky, Garnika KK, Yuri Godeg, Adit, Temmy Chimot, Topan Jangkis, Deny Odonk, Dani Bulux, Arman Bery, Zae yang menjadi motivasi pendorong hidup untuk lebih maju menyongsong kehidupan yang sakinah, mawadah, dan warochmah.
9. Keluarga kosan panorama beserta tetangga kosan dan keluarga kosan KPAD.
10. Kepala sekolah SDN Leuwidaun/ Paminggir IV.
11. Bapak Nenda selaku guru SDN Paminggir IV.



Penulis menyadari bahwa isi maupun sistematika dari penyusunan masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari kesempurnaan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan karunianya kepada kita semua amin.



## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
SISTEMATIKA PENYUSUNAN.....	v
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang.....	1
B. Permasalahan .....	5
C. Tujuan penelitian & definisi istilah.....	6
D. Manfaat penelitian & hipotesis.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Tipe tubuh.....	9
B. Kelincahan (Agility).....	12
C. Power (Elastic / Fast strength).....	13
D. Stamina.....	14
E. Koordinasi & Kekuatan.....	15
F. Kelentukan , Keseimbangan, Kecepatan .....	16
G. Kemampuan gerak dasar.....	18
H. Fase perkembangan gerak.....	19

1. Fase sebelum lahir.....	19
2. Fase anak kecil & besar.....	19
3. Fase dewasa.....	19
I. Perkembangan meloncat.....	23
J. Klasifikasi Berdasarkan Kecermatan Gerakan.....	24
K. Unsur Kemampuan Mental & Unsur kemampuan Emosional.....	25
L. Prinsip Belajar Gerak dan Perkembangannya.....	26
M. Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar.....	28
N. Perkembangan Kognitif & Perkembangan Afektif.....	29
O. Perkembangan Kemampuan Fisik.....	30
P. Perkembangan Psikomotorik.....	31

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Penentuan Obyek Penelitian & Populasi.....	33
B. Sampel & Variabel penelitian, .....	34
C. Metode Pengumpulan Data & desain penelitian.....	35
D. Instrumen Pengumpulan data.....	37
E. Tes sepak (tendang) dan tahan bola ( passing dan stopping).....	38
F. Tes Menggiring bola ( DRIBBLING ) .....	41
G. Tes Menendang bola ( SHOTTING ).....	44
H. Tes kelincahan .....	46
I. Proses Penelitian.....	49



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	<b>50</b>
<b>B. Hasil pengelompokan tipe tubuh.....</b>	<b>51</b>
<b>C. Cara Penilaian menstopping bola (menghentikan bola).....</b>	<b>54</b>
<b>D. Cara Penilaian mendribbling bola ( menggiring bola).....</b>	<b>58</b>
<b>E. Cara Penilaian menshooting bola ( menendang bola ).....</b>	<b>62</b>
<b>F. Cara Penilaian passing bola ( mengumpan bola ).....</b>	<b>66</b>
<b>G. Lampiran kegiatan penelitian.....</b>	<b>74</b>
<b>H. Pembahasan.....</b>	<b>75</b>

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>79</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>80</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>81</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

3.1	Tabel pengelompokan tipe tubuh.....	36
3.2	Gambar lapangan tes stoping dan passing.....	40
3.3	Gambar lapangan tes dribbling.....	43
3.4	Gambar tes shooting.....	46
3.5	Gambar lapangan tes kelincahan.....	48
4.2.1	Tabel hasil tes stoping endomorph.....	55
4.2.2	Tabel hasil tes stoping mesomorph.....	56
4.3.3	Tabel hasil tes stoping ectomorph.....	56
4.2.1	Tabel hasil tes dribbling endomorph.....	59
4.2.2	Tabel hasil tes dribbling mesomorph.....	60
4.2.3	Tabel hasil tes dribbling ectomorph.....	60
4.3.1	Tabel hasil tes shooting endomorph.....	63
4.3.2	Tabel hasil tes shooting mesomorph.....	64
4.3.3	Tabel hasil tes shooting ectomorph.....	64
4.4.1	Tabel hasil tes passing endomorph.....	67
4.4.2	Tabel hasil tes passing mesomorph.....	68
4.4.3	Table hasil tes passing ectomorph.....	68

4.5.1	Table hasil tes kelincahan endomorph.....	70
4.5.2	Tabel hasil tes kelincahan mesomorph.....	71
4.5.3	Tabel hasil tes kelincahan ectomorph.....	72



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta:
- Husdarta dan Yudha M Saputra, 2000. *Perkembangan Peserta Didik*.  
DEPDIKBUD
- S. Margono, 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT.  
Rineka Cipta
- Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991. *Belajar Gerak*. Jakarta. KONI Pusat
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Tim Penyusun, 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. DEPDIKBUD
- Winardi, 1988. *Pengantar Metodologi Research*. Bandung : CV Jermes
- Winarno Surakhmad, 1986. *Dasar dan Teknik Research*. Bandung : Tarsito
- WJS. Purwadarminta, 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai  
Pustaka
- Johnson Barry L. and Jack K. Nelson, 1970. *Practical Measurment For*
- Tite juliantine, Yunyun Yudiana, dan Herman subarjah 2007 Teori latihan
- Sucipto, dkk (1999:7) Keterampilan teknik dasar Sepak bola
- Sudjana (1987:11) *metodologi penelitian*
- ( Bloomfield, Ackland dan Elliot, 1994) Teori latihan
- Sunita almatsiers (2009 : 148 ), Dasar dasar ilmu gizi

