

**PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP HASIL LATIHAN
KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBLING* SEPAKBOLA
PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



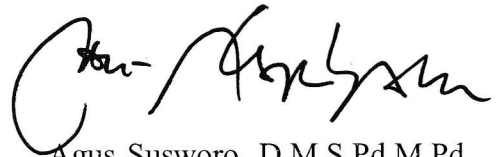
Oleh:
Rizky Aditya Nico Saputra
NIM. 12601244072

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta“ yang disusun oleh Rizky Aditya Nico Saputra, NIM. 12601244072, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, November 2016
Pembimbing



Agus Susworo. D.M,S.Pd,M.Pd
NIP. 19710808 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta “ yang disusun oleh Rizky Aditya Nico Saputra, NIM. 12601244072 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, November 2016
Yang Menyatakan,



Rizky Aditya Nico S
NIM. 12601244072

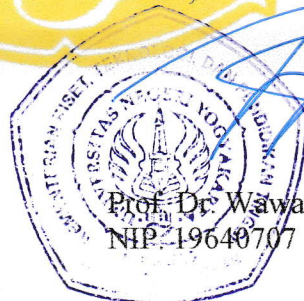
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bagian Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta” yang disusun oleh Rizky Aditya Nico Saputra, NIM. 12601244072, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 13 Desember 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Agus Susworo DM, M.Pd	Ketua Penguji		06/12/2017
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		04/12/2017
Agus Sumhendartin S. M.Pd	Penguji I (Utama)		15/12/2016
Nurhadi Santoso, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		28/12/2016

Yogyakarta, Januari 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 jr

MOTTO

Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.
(Stephen Covey)

Jangan menyesal dengan apa yang pernah kita lakukan, tapi berfikirlah agar bagaimana kita bisa lebih baik dari apa yang pernah kita lakukan
(Rizky)

Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan.
Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

Ayah Suyono dan Bunda Sriwahyuningsih tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Bunda padaku.

**PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP HASIL LATIHAN
KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBBLING* SEPAKBOLA
PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

Oleh:

Rizky Aditya Nico Saputra

NIM. 12601244072

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan menggiring bola siswa masih terbatas sehingga arah dalam menggiring bola mudah ditebak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah tes menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (dalam Danny Mielke, 2007: 8). Instrumen ini memiliki validitas 0,858 dan reliabilitas 0,963. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dengan kenaikan persentase sebesar 2,31%, sehingga H_0 diterima.

Kata kunci: *metode bagian, teknik dribbling, sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Bagian Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yuyun Ariwibowo, M.Pd., Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Bapak Agus Susworo. D.M,S.Pd.,M.Pd., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.

6. Seluruh dosen dan staf FIK UNY yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMA Muhaamadiyah 7 Yogyakarta yang telah membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, November 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
B. Hakikat Sepakbola.....	10
C. Hakikat Latihan	13
D. Hakikat Latihan dan treaning	14
E. Kegiatanl Esktrakurikuler	29
F. Karakteristik Siswa SMA Muh 7 Yk.....	30
G. Penelitian yang Relevan	32
H. Kerangka Berpikir	34
I. Hipotesis Penelitian	36

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	39
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	46
C. Hasil Uji Prasyarat.....	46
D. Hasil Uji Hipotesis	47
E. Pembahasan	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	53
D. Saran-saran	54
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pelaksanaan Program Latihan	27
Tabel 2. Program Latihan	41
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Tabel 4. Deskriptif Statistik	44
Tabel 5. Data Uji Normalitas	45
Tabel 6. Data Uji Homogenitas	45
Tabel 7. Uji-t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola.....	13
Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor Pendukung.....	16
Gambar 3. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.....	18
Gambar 4. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.....	19
Gambar 5. Menggiring bola dengan punggung kaki.....	19
Gambar 6. Tes menggiring bola.....	37
Gambar 7. Diagram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Experrt Jugdment.....	83
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pimpinan Muhammadiyah.....	86
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	87
Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch.....	88
Lampiran 6. Kalibrasi Meteran	90
Lampiran 7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	92
Lampiran 8. Data Siswa	93
Lampiran 9. Lampiran Deskriptif Statistik.....	94
Lampiran 10. Data Uji Homogenitas	96
Lampiran 11. Data Uji Normalitas	97
Lampiran 12. Data Uji T	98
Lampiran 13. Tabel Nilai T.....	99
Lampiran 14. Lampiran Data Penelitian	100
Lampiran 15. Daftar Presensi Siswa	101
Lampiran 16. Dokumentasi.....	102
Lampiran 17. Program Latihan.....	105

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan seperti sepakbola merupakan olahraga permainan mengasyikkan dan menyenangkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok- pelosok yang jauh dari keramaian kota. Bermain sepakbola dapat dilakukan dengan mudah di tanah lapang yang cukup luas dan mempunyai permukaan tanah yang rata atau datar. Sepakbola sangat menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik, dan mental. Permainan ini juga menyajikan nilai-nilai karakter manusia dalam kehidupan dan menampilkan keindahan gerak. Karakter baik dan buruk tersaji dalam setiap permainan sepakbola untuk berjuang mencapai kemenangan dan prestasi.

Sepakbola merupakan cabang olahraga berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki dan dibantu anggota tubuh lain kecuali tangan. Pemain yang boleh menggunakan tangannya hanyalah penjaga gawang, yaitu untuk menangkap bola yang mengarah ke gawangnya sehingga terhindar dari gol lawan. Permainan ini berdurasi 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit.

Hakikat permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak dapat mencetak gol. Seiring berjalannya waktu, permainan sepakbola mengalami kemajuan yang sangat pesat, mulai dari kemampuan fisik, teknik olah bola dan taktik untuk memperoleh kemenangan dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan fisik, teknik olah bola dan kemampuan taktik yang baik, maka perlu dilakukan latihan yang teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Disaat bertanding pemain harus selalu bergerak baik dengan atau tanpa bola, berbenturan dengan pemain lawan, dan diperlukan pola pikir yang cepat untuk menentukan keputusan. Sehingga stamina pemain dapat terkuras. Untuk itu diperlukanlah latihan yang terprogram dan bertujuan, baik latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring

(*Dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.

Khusus untuk teknik menggiring bola (*dribbling*) seorang pemain harus menguasainya dengan baik. Menggiring bola merupakan seni dalam permainan sepakbola, yaitu suatu tindakan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan pemain, dan pemain dapat mengecoh lawan dengan tipuan gerak tubuh atau trik-trik kecepatan kaki. Sehingga pemain tersebut dapat melewati lawan dan mencetak gol. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, pertandingan sepakbola akan semakin menarik dan mencuri perhatian penonton. Maka, pemain di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik, dan mental yang lelah harus mampu melakukan gerakan yang terampil dalam penguasaan bola. Apalagi dalam permainan sepakbola modern yang menghendaki permainan kecepatan tinggi.

Pembinaan usia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dihadapinya. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya. Oleh karena itu, agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Pemberian materi latihan masih kurang maksimal dan belum terprogram dengan baik. Latihan bahkan tanpa melakukan pemanasan terlebih

dahulu. Latihan yang dilakukan biasanya langsung menuju permainan, tanpa diberi latihan teknik atau taktik terlebih dahulu. Sehingga hasilnya kurang maksimal karena materi latihan tidak diberikan secara terprogram. Teknik keterampilan dasar sepakbola tampak belum dikuasai dengan baik oleh siswa, atau dengan kata lain siswa belum mempunyai *feeling* terhadap bola.

Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta setiap hari Selasa, Kamis, Jumat, dan Minggu. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dilatih oleh Bapak Rohadi. Sebelumnya latihan ekstrakurikuler sepakbola menggunakan metode keseluruhan. Peneliti ingin menggunakan metode bagian dalam latihan ekstrakurikuler sepakbola karena ingin mengetahui peningkatan keterampilan menggiring sepakbola dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang berbeda. Prestasi yang pernah diraih adalah juara I Piala Walikota Pelajar Yogyakarta tahun 2010, juara I Liga Pendidikan Indonesia (LPI) tingkat DIY tahun 2010, juara III Liga Pendidikan Indonesia (LPI) tingkat nasional tahun 2011.

Latihan teknik *dribbling* masih jarang diberikan untuk siswa peserta di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Latihan teknik *dribbling* hanya diberikan di awal-awal latihan saja, sehingga frekuensi siswa dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia SMA merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola.

Dalam menggiring bola, perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai teknik *dribbling* yang baik, maka pemain

akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan variasi-variasi gerakan dengan bola. Jika pemain sudah mampu menyatu dengan bola, suatu permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan tersebut kemenangan dan prestasi dapat diraih.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, kemampuan siswa dalam teknik tanpa bola dan teknik dengan bola masih kurang. Kemampuan siswa dalam gerakan tanpa bola, seperti berlari mengubah arah, melompat dan melompat, serta gerak tipu badan masih kurang. Itu terlihat saat siswa bermain sepakbola. Gerakan siswa saat berlari kebanyakan masih tampak kaku serta ayunan tangan tidak maksimal. Kemampuan berlari ke samping kanan dan kiri, berlari mundur, serta gerakan loncat juga tampak kurang *luwes*. Sedangkan kemampuan teknik dasar dengan bola siswa SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta juga masih kurang.

Kemampuan menggiring bola siswa SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan menggiring bola saat melakukan permainan. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Mata siswa saat menggiring bola juga masih selalu tertuju ke bola. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang *luwes* dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola. Padahal kemampuan menggiring sangat penting

untuk dikuasai, sebab dengan kemampuan menggiring seorang pemain dapat melakukan penetrasi dan membuka ruang untuk mencetak gol. Kemampuan menggiring yang baik juga akan menjadi nilai lebih bagi pemain dalam suatu permainan sepakbola.

Sarana dan prasarana di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta untuk kegiatan Pembelajaran sepakbola cukup menunjang. Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA 7 Muhammadiyah Yogyakarta berjumlah 25 orang. Bola yang dimiliki oleh sekolah berjumlah 10 bola dan *cones* sebanyak 25 buah. Kondisi lapangan sepakbola cukup memadai. Dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai ini, seharusnya kemampuan siswa dalam sepakbola selalu meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring sepakbola dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang berbeda. Penelitian untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan latihan teknik *dribbling*. Sebab latihan teknik *dribbling* belum diperkenalkan sejak dini dalam program pembelajaran sepakbola. Peneliti menyadari bahwa metode bagian maupun bentuk latihan satu dengan yang lainnya masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan metode bagian adalah siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan *dribbling* dengan baik dan terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik gerakan *dribbling* harus dikuasai baru ditingkatkan. Sedangkan kelemahan metode bagian adalah dibutuhkan waktu

yang lebih lama untuk menggabungkan dari bagian-bagian teknik dribbling. Dalam mencapai tujuan latihan tidak ada metode atau bentuk latihan yang paling ampuh. Namun, harapannya dengan latihan menggunakan metode bagian, latihan dapat berjalan lebih efektif dan siswa dapat menguasai teknik dribbling dengan baik dan benar. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai pengaruh metode bagian terhadap hasil belajar keterampilan *dribbling* sepakbola. Penelitian ini berjudul: judul “Pengaruh Metode Bagian Terhadap hasil Latihan Teknik *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan siswa ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam hal keterampilan menggiring bola masih rendah.
2. Kemampuan siswa ekstrakurikuler sepakbola dalam hal kecepatan menggiring bola masih rendah.
3. Kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga arah dalam menggiring bola mudah ditebak.
4. Peserta didik lemah dalam penguasaan bola sehingga mudah sekali kehilangan bola.
5. Frekuensi metode bagian masih sangat minim diberikan oleh pelatih sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
6. Belum diketahui bahwa metode bagian dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola .

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh metode bagian terhadap keterampilan teknik *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “Adakah pengaruh metode bagian terhadap keterampilan teknik *dribbling* sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat keberbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, sehingga dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

Peneliti, untuk menerapkan teori yang di dapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.

- a. Peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dan klub-klub sepakbola.
- c. Bagi siswa, supaya dapat mengerti bahwa metode bagian merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Latihan Teknik *Dribbling* dalam sepakbola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto, dkk. 2000: 7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8), tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moraleducation*).

Menurut Koger Robert (2007: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah diingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar, teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya.
- c. *Game* (G) atau teknik bermain, keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

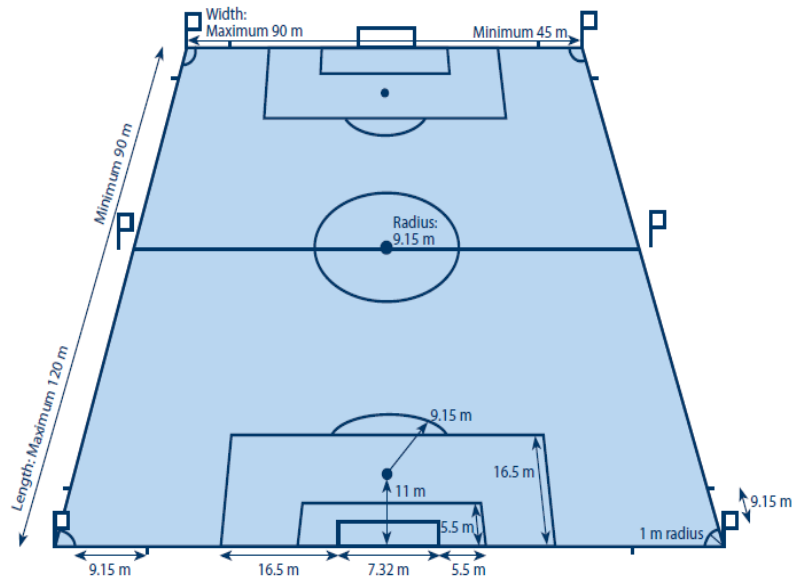
- e. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kipper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Menurut *FIFA* (2012/2013: 6), lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang.

Menurut *FIFA* (2012/2013: 7-14), ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan diameter 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centimeter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring.

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan

hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik *penalty* berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
Sumber : FIFA (2011/2013: 11)

Menurut FIFA (20012/2013: 15-21) fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos tim atau kemeja olahraga yang berlengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, dan *skin decker* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagia penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari

bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

2. Latihan atau *Training*

a. Pengertian latihan

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, dkk. 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono, dkk. (2005: 41-42), “tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi

semaksimal mungkin”. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

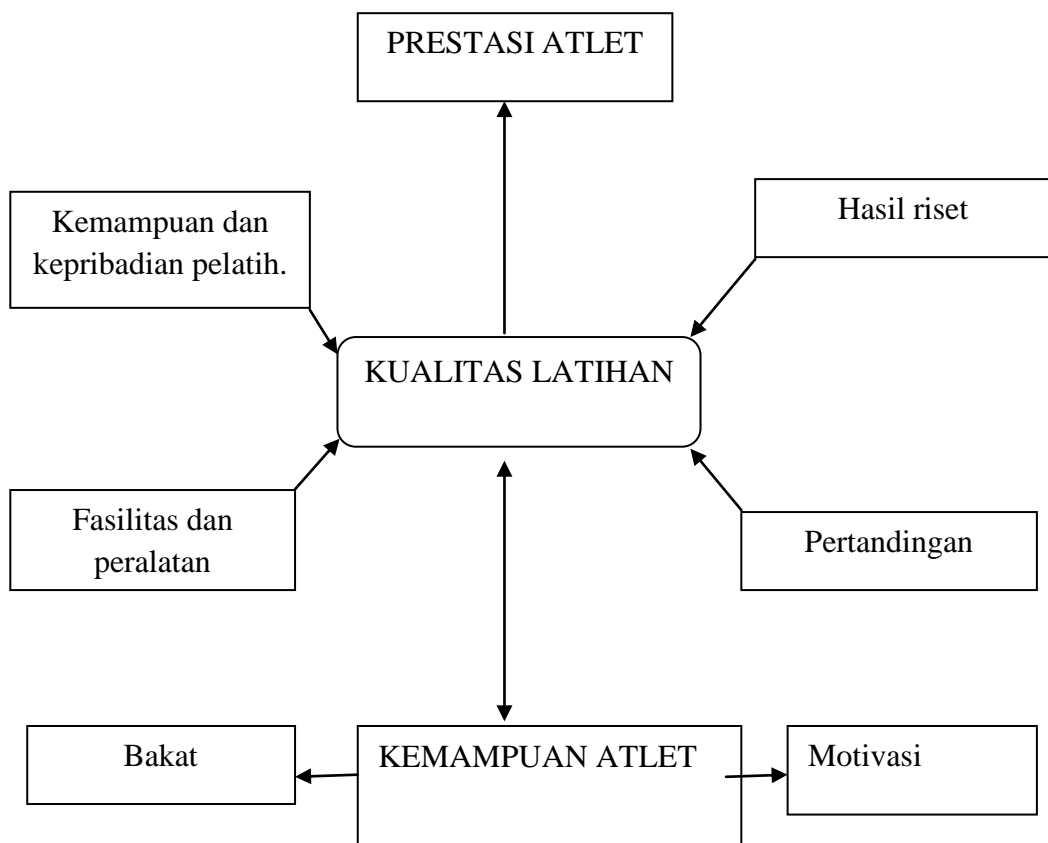
- 1) Latihan fisik, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik, bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik, bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental, merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Dalam hal ini guru atau pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono, (2005: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overloadprinciple*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5)

prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampau lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Untuk mengetahui lebih lanjut dari uraian di atas dapat kita lihat bagan berikut ini:



Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung.
Sumber: Harsono, dkk (2005: 52)

3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik sepakbola ialah bagian dari olahraga sepakbola yang dalam melakukannya dituntut kegiatan jasmaniah. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani selalu dituntut untuk dapat menganalisis gerak jasmani dan teknik apa yang pasti dilakukan seorang yang bermain salah satu cabang olahraga tertentu. Dari analisis yang dia uraikan nantinya, seorang guru harus mampu menguraikan jasmani apa dan teknik mana yang harus diberikan kepada anak sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat umurnya, sehingga pendidik dapat menyusun satuan pelajaran yang tepat, maju, berkesinambungan, dari tahap yang ringan menuju yang berat dan dari yang sederhana menuju yang sulit. Menurut Depdikbud (1983: 73-75) teknik sepakbola dapat dibagi dalam dua bagian:

1) Teknik tanpa bola (Teknik badan)

a) Teknik lari

Teknik lari seseorang pemain sepakbola ditandai dengan :

- (1) Lari dalam memperoleh posisi serangan
- (2) Lari dalam bertahan

Dalam melakukan lari untuk memenuhi dua kebutuhan tadi, pemain harus dapat: lari secepat sekonyong-konyong berbelok atau mengubah arah, berhenti, lari mundur dan mendadak *start* lagi. Untuk memperoleh kelincuhan perlu diperhatikan oleh kaki pemain. Lari dalam permainan sepakbola berbeda dengan lari dalam cabang atletik. Langkahnya pendek-pendek dan lebih sering. Badan lebih tegak, yang

memudahkan untuk pergantian arah, sedang ayunan tangan agak terbuka.

b) Teknik melompat

Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan. Tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi. Walaupun demikian di dalam situasi yang sesungguhnya tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan gerakan menyundul bola, Oleh karena itu gerakan melecutkan badan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang.

c) Gerakan tipu tanpa bola (tipuan badan)

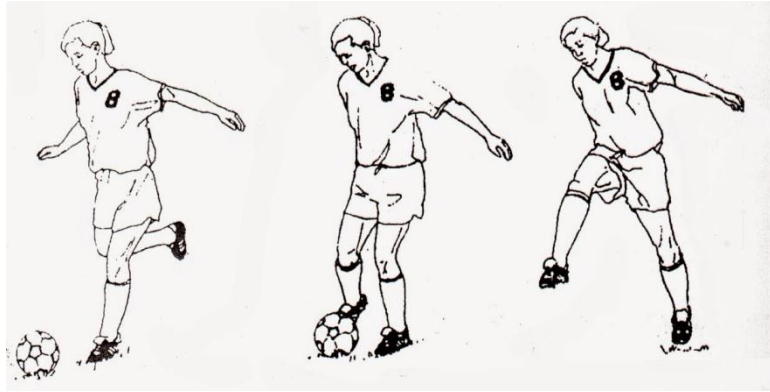
Gerak tipu badan dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti berlari atau mengubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Gawang juga sering digunakan sebagai tipuan badan sewaktu dihukum dengan tendangan hukuman atau tendangan penalti.

2) Teknik dengan bola

a) Teknik menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan

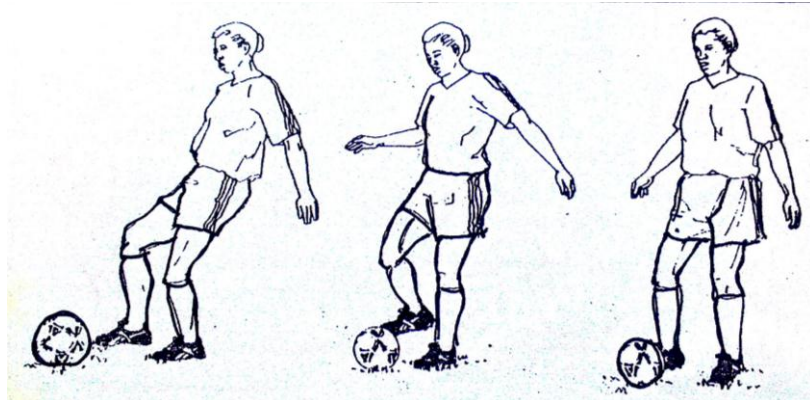
menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), (Sucipto, 2000: 17).



Gambar 3. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam.
Sumber : Sucipto dkk (2000: 17)

b) Teknik 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 di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing, (Sucipto, 2000: 22).

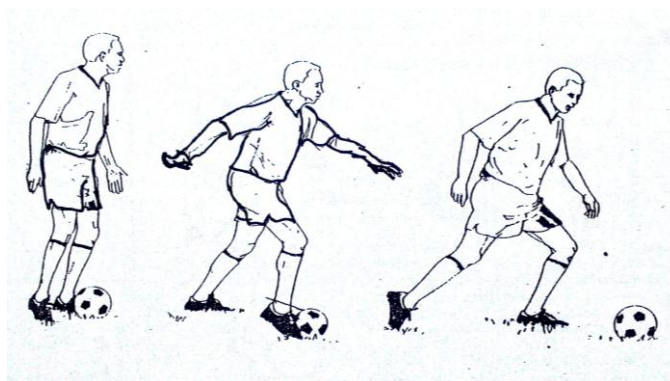


Gambar 4. Teknik menghentikan bola

Sumber : Sucipto dkk (2000: 21)

c) Teknik menggiring bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan, (Sucipto, 2000: 28).

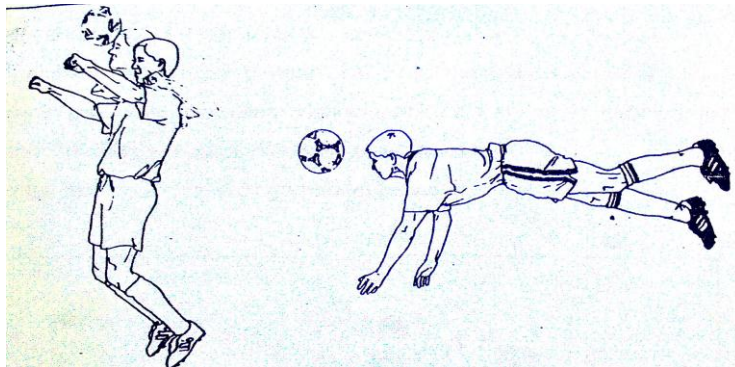


Gambar 5. Teknik menggiring bola

Sumber : Sucipto dkk (2000: 23)

d) Teknik menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola, (Sucipto, 2000: 32).



Gambar 6. Teknik menyundul bola

Sumber : Sucipto dkk (2000: 34)

e) Teknik merampas bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*), (Sucipto, 2000: 34).



Gambar 7. Teknik merampas bola

Sumber : Sucipto dkk (2000: 36)

f) Teknik lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki ke depan, (Sucipto, 2000: 36).



Gambar 8. Teknik lemparan kedalam

Sumber : Sucipto dkk (2000: 37)

g) Teknik penjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat), dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang, (Sucipto, 2000: 38-39).

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola sangat penting untuk dikuasai dan dipelajari sejak dini. Teknik dasar juga harus dilatih secara terus-menerus. Tentunya dalam melatih teknik-teknik dasar seorang pemain harus sesuai dengan kemampuan dan umurnya agar tujuan dalam setiap latihan dapat tercapai.

4. Hakikat Menggiring Bola dan Keterampilan Menggiring Bola

a. Pengertian *Dribbling* / Menggiring Bola

Menurut Sucipto, dkk (2000: 28), “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke, 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada

teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77). Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
 - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 9. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar:
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 10. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.

Sumber: Danny Mielke (2007: 4).

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 11. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.

Sumber : Danny Mielke (2007: 3).

Menurut Komarudin (2005: 43) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodorkan bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodorkan bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”.

b. Pengertian Keterampilan Menggiring Bola

Secara umum banyak beberapa kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, seperti menulis, menggambar, memainkan gitar dan lain-lain. Menurut Amung Ma' dan Yudha Saputra (2000: 57), keterampilan

adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf yang tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terkoordinasi, halus, dan estetis. Dalam olahraga, keterampilan merupakan gerakan-gerakan yang dikaitkan dengan kegiatan olahraga. Keterampilan olahraga dapat menjadi lebih baik ketika kesempatan untuk turut serta dalam kegiatan yang cocok bertambah perkembangan keterampilan memerlukan waktu yang cukup lama untuk mencapai keterampilan yang tinggi, sehingga keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk yang benar. Setiap keterampilan memiliki tingkat kesukaran sendiri, oleh karena itu harus dilatih secara terus menerus agar dapat mencapai tujuan akhir dari suatu keterampilan yang dipelajari.

Sepakbola memiliki beberapa keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain sepakbola secara baik, salah satunya adalah keterampilan dalam menggiring bola karena menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Menurut Robert (2007: 34), menggiring bola adalah metode menggunakan bola dari satu titik ke titik yang lain menggunakan kaki dan bola harus selalu dalam dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Sedangkan menurut Sukatamsi (2002: 34), menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu

bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Dalam menggiring bola dibutuhkan suatu keterampilan agar dapat menggiring bola secara efektif dan efisien. Keterampilan menggiring bola sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain terutama pemain depan. Seorang pemain yang menguasai dribbling dengan baik akan sangat membantu tim dalam menciptakan peluang untuk mencetak gol. Menurut Danny Mielke (2007: 1), ketika seorang pemain memiliki kemampuan dribbling yang efektif dia akan sangat berpengaruh dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola merupakan cara menendang terputus-putus atau pelan-pelan menggunakan kaki yang sama untuk menendang bola dan bola harus selalu didekat dengan kaki. Menggiring bola sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain karena akan sangat membantu tim untuk dalam menciptakan peluang untuk mencetak gol.

c. Konsep Dasar Menggiring Bola

Menurut Robert Koger (2007: 51), terdapat beberapa konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola dalam menggiring bola yaitu :

- 1) Ketika menggiring bola usahakan agar bola terus berada didekat kaki
- 2) Giringlah bola dengan kepala tegak

- 3) Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh karena pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan kemana musuh akan bergerak
- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan
- 5) Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan
- 6) Giringlah bola menjauhi musuh dan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan
- 7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Dribbling* dalam Sepakbola

1. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahan yang tinggi (M Sajoto, 1988: 59). Kelincahan sangat diperlukan dalam *dribbling*. Dengan memiliki kelincahan yang bagus, seorang pemain dapat mendribbling bola melewati lawan.

2. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. Dalam bidang olahraga, banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan atlet dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan (M Sajoto, 1988: 58-59). Keseimbangan juga diperlukan dalam permainan sepakbola. Apalagi untuk menggiring bola dibutuhkan

keseimbangan yang baik. Jika keseimbangan tidak baik dalam menggiring bola dapat terjatuh.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek. Karakter umum latihan kelentukan adalah: meregang persendian atau mengulur otot (*stretching*) (M Sajoto, 1988: 60). Kelentukan dalam sepakbola digunakan dalam menggiring bola untuk melewati lawan. Jika kelentukan seorang pemain tidak bagus, susah juga untuk melewati seorang pemain lawan.

5. Hakikat Metode Bagian

Suatu keterampilan gerak dapat dilatih atau dipelajari dengan menerapkan metode-metode yang tepat agar proses latihan dapat berlangsung dengan baik dan tujuannya dapat tercapai. Menurut Yuyun Yudiana, dkk. (2008: 330-332), metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik yaitu metode bagian, metode keseluruhan, metode praktik padat, metode praktik distribusi. Seorang guru atau pelatih harus dapat menentukan metode atau cara-cara menyampaikan materi dan mengatur proses latihan dengan baik. Dengan menggunakan metode yang tepat, siswa akan lebih mudah dalam mempelajari suatu

gerakan. Menurut Sugiyanto (2000: 66), bahwa cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, diantaranya adalah metode praktik bagian.

Dalam proses suatu cabang olahraga hal terpenting yang mejadi tujuannya yaitu praktik menguasai gerakan yang dilatih. Oleh karena itu, sebelum siswa mempelajari suatu gerakan, terlebih dahulu seorang guru atau pelatih harus menganalisis gerakan yang akan disampaikan agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Apakah gerakan tersebut memiliki tingkat organisasi yang tinggi atau rendah, gerakan tersebut memiliki kompleksitas yang tinggi atau rendah.

a. Pengertian Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Suatu keterampilan yang dipelajari menggunakan metode bagian adalah suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi atau gerakannya sulit dilakukan dan tingkat organisasi yang rendah. Sugiyanto (2000: 67), menyatakan "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan". Sedangkan menurut Yuyun Yudina, dkk. (2008: 330), "Metode bagian adalah suatu cara

untuk mengatur bahan-bahan pelajaran dengan menitikberatkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”.

Bagi siswa yang belum menguasai teknik dasar atau akan mempelajari suatu gerakan yang baru, metode ini sangat cocok untuk digunakan. Djoko Pekik Irianto (2002: 85), menjelaskan bahwa metode bagian merupakan cara mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap. Dengan metode bagian, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru dirangkai menjadi suatu gerak yang utuh setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai dengan baik. Suatu bagian gerakan yang dipisahkan bukan berarti harus dipraktikkan secara terpisah tetapi bisa dipisahkan apabila perlu dipisahkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik jika tiap-tiap gerakan dipelajari secara runtut dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

b. Pelaksanaan Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang dilakukan dengan memilah-milah dari gerakan keterampilan yang

dipelajari. Berdasarkan pengertian metode bagian, maka pembelajaran menggiring bola sepakbola dengan metode bagian yaitu dari keseluruhan gerakan menggiring bola dipilah-pilah per bagian setelah bagian-bagian tersebut dikuasai, kemudian digabungkan secara keseluruhan.

Menurut Luxbhucer (2011: 49), ada tiga tahapan dalam menggiring bola yaitu persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut.

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Postur tubuh tegak
 - b) Bola di dekat kaki
 - c) Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Tendang bola dengan permukaan insep atau outside insep sepenuhnya
 - c) Dorong bola ke depan beberapa kali
- 3) Tahap Gerak Lanjut
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - b) Bergerak mendekati bola
 - c) Dorong bola ke depan

Latihan teknik menggiring bola (dribbling) secara per bagian tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan secara bersama-sama sampai tidak ada gerakan yang salah. Setelah bagian-bagian teknik menggiring bola (dribbling) tersebut dikuasai dengan baik, kemudian digabungkan menjadi gerakan menggiring bola secara utuh. Pembagian menggiring bola berdasarkan cara melakukan menggiring bola yaitu menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring bola menggunakan punggung kaki, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar. Gerakan-gerakan tersebut diajarkan secara terpisah terlebih dahulu untuk kemudian gerakan tersebut dirangkai menjadi satu-kesatuan.

Berikut ini merupakan tabel pelaksanaan program latihan metode bagian menggiring bola yaitu:

Tabel 1. Pelaksanaan Program Latihan Menggiring Bola

Bagian Bentuk Latihan	Pelaksanaan
Kaki bagian dalam	<p>Fokuskan perhatian pada bola Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik Tendang bola dengan permukaan kaki bagian dalam Bergerak mendekati bola Dorong bola kedepan Menggiring bola dengan berjalan sejauh 5 meter dengan berjalan dengan kaki bagian dalam Menggiring bola dengan menggunakan bagian dalam sejauh 10 meter dengan berlari pelan pelan</p>
Kaki bagian punggung	<p>Fokuskan perhatian pada bola Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik Tendang bola dengan permukaan kaki bagian punggung Bergerak mendekati bola Dorong bola kedepan Menggiring bola dengan berjalan sejauh 5 meter dengan berjalan dengan kaki bagian punggung Menggiring bola dengan menggunakan bagian punggung sejauh 10 meter dengan berlari pelan pelan</p>
Kaki bagian luar	<p>Fokuskan perhatian pada bola Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik Tendang bola dengan permukaan kaki bagian luar Bergerak mendekati bola Dorong bola kedepan Menggiring bola dengan berjalan sejauh 5 meter dengan berjalan dengan kaki bagian luar Menggiring bola dengan menggunakan bagian luar sejauh 10 meter dengan berlari pelan pelan</p>
Kombinasi dari semua latihan	<p>Dilakukan berkelompok Dilakukan sambil melewati cone Dilakukan sambil melewati teman</p>

c. Kelebihan dan Kelemahan *Dribbling* Sepakbola dengan Metode Bagian

Perlu disadari bahwa setiap metode memiliki kelebihan dan kelemahan. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran *Dribbling* sepakbola dengan metode bagian dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 90) kelebihan pembelajaran *Dribbling* sepakbola dengan metode bagian antara lain:

- 1) Siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan *dribbling* dengan baik dan benar.
- 2) Siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik gerakan *dribbling* harus dikuasai baru ditingkatkan.

Di samping kelebihan tersebut, pembelajaran *dribbling* sepakbola dengan metode bagian juga memiliki beberapa kelemahan. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 90) kelemahan pembelajaran *dribbling* sepakbola dengan metode bagian antara lain:

- 1) Dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap-tiap bagian teknik sulit dimengerti dan dikuasai siswa.
- 2) Untuk mempelajari bagian berikutnya harus bagian sebelumnya betul-betul telah dikuasai, sehingga keterampilan lambat untuk dikuasai.
- 3) Penguasaan terhadap pola gerakan *dribbling* secara keseluruhan lambat tercapai, dan membutuhkan adaptasi yang lebih lama untuk menggabungkan dari bagian-bagian teknik *dribbling* bawah.
- 4) Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh, karena keterampilan yang akan dipelajari terpotong-potong.

6. Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan

yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Sedangkan menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008: 360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja, namun tidak semua siswa dapat melakukan olahraga sepakbola secara maksimal pada jam pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan keterbatasan waktu atau jam mata pelajaran. Untuk mendapatkan nilai dan pengetahuan tentang sepakbola siswa perlu penambahan waktu diluar jam sekolah.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas arti penting teknik dasar sepakbola untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi

seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

7. Karakteristik Siswa SMA

Siswa pada Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan individu yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga mereka memiliki karakteristik yang sangat unik. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi baik fisik maupun psikis berlangsung secara cepat. Usia anak SMA yang secara umum berada pada rentang 15 sampai 18 tahun masih tergolong dalam masa remaja. Kemampuan atau karakteristik siswa SMA menurut Sukintaka (1992: 45-46) adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Jasmani
 - a. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
 - b. Senang terhadap keterampilan yang baik bahkan mengarah kepada gerak akrobatik
 - c. Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang
 - d. Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik
 - e. Mampu menggunakan energi dengan baik
 - f. Mampu membangun kemauan dengan sangat mengagumkan
2. Karakteristik Psikis atau Mental
 - a. Banyak memikirkan dirinya sendiri
 - b. Mental menjadi stabil dan matang
 - c. Membutuhkan pengalaman dari segala segi

- d. Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali memutuskan masalah sebagai berikut: Pendidikan, perkawinan, pekerjaan, peristiwa dunia dan politik serta kepercayaan.
3. Karakteristik Sosial
- a. Sadar dan peka terhadap lawan jenis
 - b. Lebih bebas
 - c. Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa
 - d. Senang dengan masalah perkembangan social
 - e. Senang kebebasan diri dan berpetualang
 - f. Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang diberikan orang tua kepadanya.
 - g. Sadar untuk berpenampilan lebih baik dan cara rapi dan baik
 - h. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadi

Watherington membagi masa remaja menjadi dua fase, yaitu masa remaja awal atau “*pre adolescence*” yang berkisar antara usia 12-15 tahun dan masa remaja akhir atau “*late adolescence*” yang berkisar antara usia 15-18 tahun. Menurut Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005: 42-45), menyatakan bahwa masa remaja masih diperinci lagi atas beberapa masa, yaitu: (1) masa remaja awal atau masa praremaja, (2) masa remaja madya atau bisa disebut masa remaja, dan (3) masa remaja akhir.

a. Masa Pra-Remaja

Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif. Beberapa gejala yang bisa dianggap gejala negatif pada mereka ialah antara lain tidak tenang, kurang suka bekerja, kurang suka bergerak, lekas lemah. Sifat-sifat negatif itu dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental.
- 2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dari masyarakat, maupun bentuk agresif terhadap masyarakat.

b. Masa Remaja

Pada masa ini remaja mengalami goncangan batin, sebab dia tidak mau lagi menggunakan sikap dan pedoman hidup kanak-kanaknya, tetapi belum mempunyai pedoman yang baru.

c. Masa Reamaja Akhir

Pada dasarnya sudah dapat menentukan pendirian hidupnya dan masuk dalam masa dewasa awal.

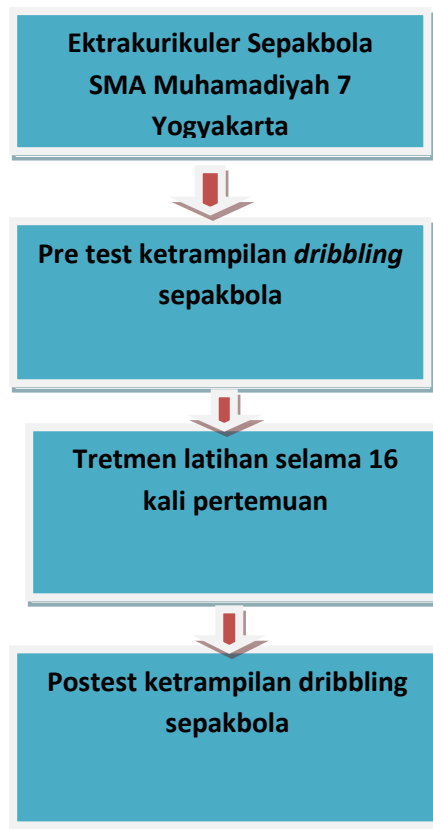
Berdasarkan klasifikasi di atas siswa SMA berada pada tahap menuju kematangan. Dimana seluruh organ tubuhnya akan berfungsi secara optimal sebagai mana tubuh manusia dewasa. Secara psikologis siswa SMA berada pada masa peralihan, yang sering terjadi gejolak. Mereka akan dihadapkan pada pencarian jati diri sebagai orang dewasa.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Adhita Dewandaru dengan judul, "Pengaruh Metode Latihan Bagian Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ektrakurikuler di SMA N 1 Jogonalan Klaten" menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot*, uji T menunjukkan terhitung sebesar $(3,397) > T \text{ table } (2,064)$. Besarnya Perubahan kemampuan lay up shoot tersebut sebesar 1,00 atau 58%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman Arif Winarko yang berjudul "Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas VII di MTs Negeri Klirong Kabupaten Kebumen". Penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola dengan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan menggiring bola bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas VII di Mts Negeri Klirong Kabupaten Kebumen dan perbedaan pengaruh antara latihan menggiring bola dengan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap keterampilan menggiring bola bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas VII di Mts Negeri Klirong

Kabupaten Kebumen. Populasi yang digunakan adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola VII di Mts Negeri Klirong Kabupaten Kebumen. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 44 siswa. Desain penelitian ini menggunakan *Matched Subject*. Metode pengumpulan data menggunakan tes. Instrument penelitian menggunakan tes menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (Danny <ielke, 2007: 8). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan menggiring bola dengan metode bagian terhadap keterampilan menggiring bola bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas VII di MTS Negeri Klirong Kabupaten Kebumen sebesar 4,24 detik (11,24%) lebih cepat, (2) Ada pengaruh latihan menggiring bola dengan metode keseluruhan terhadap keterampilan menggiring bola bagi siswa peserta bagi ekstrakurikuler sepakbola kelas VII di MTS Negeri Klirong Kabupaten Kebumen sebesar 2,27 detik (6,03%) lebih cepat, (3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan menggiring bola dengan metode bagian dan metode keseluruhan bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas VII di MTS Negeri Klirong Kabupaten Kebumen sebesar 1,91 detik.

C. Kerangka Berpikir



Permainan sepakbola adalah permainan paling terkenal di dunia. Permainan yang melibatkan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola, yaitu teknik mengumpan, menggiring, menembak, menghentikan bola, dan menyundul. Permainan sepakbola adalah permainan yang mampu membentuk karakter seseorang. Sepakbola dapat melatih kerjasama, komunikasi, rasa menghargai, maupun tanggung jawab. Permainan ini masuk dalam kurikulum pembelajaran di sekolah, baik dalam bentuk intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Sepakbola bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, sosial, rekreatif, dan persiapan karir. Dalam kegiatan pelatih harus mampu melatih kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dengan terprogram. Khusus untuk latihan teknik, itu sangat penting dilakukan karena merupakan kunci dan mempengaruhi mutu permainan. Dengan memiliki keterampilan yang mumpuni seorang pemain dapat mengendalikan jalannya pertandingan dan menampilkan penampilan gerak yang atraktif. Salah satu teknik yang akan sangat menghibur penonton adalah teknik menggiring bola.

Untuk memperoleh keterampilan sepakbola yang baik terutama dalam menggiring bola diperlukan latihan yang teratur, berulang-ulang, dan berkesinambungan. Seorang pemain harus memiliki teknik *dribbling* yang baik agar mampu mengendalikan bola. Bentuk latihan teknik *dribbling* adalah latihan yang dilakukan berlama-lama dengan bola sampai seorang pemain dapat menumbuhkan kecintaan terhadap bola dan hafal karakteristik gerakan bola. Bentuk latihannya dapat berupa memainkan bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. Kemudian selain itu, melakukan latihan menginjak-injak bola, timang-timbang bola, menggulirkan bola, menggiring, serta mengontrol dan mengoper bola.

Teknik *dribbling* sangat penting dikuasai seorang pemain karena penguasaan bola akan mempengaruhi mutu suatu permainan. Dengan teknik *dribbling* yang baik, seluruh teknik dapat dilakukan dengan baik. Bahkan mampu menciptakan teknik dan variasi gerakan baru. Terutama dalam teknik *dribbling* bola, pemain yang memiliki teknik *dribbling* akan tampak menyatu

dan lengket dengan bola. Sehingga diharapkan dapat dengan mudah menggiring bola ke area pertahanan lawan dan membuka ruang untuk menciptakan gol.

D. Hipotesis Penelitian

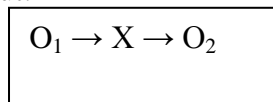
Berdasarkan diskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha: tidak ada pengaruh yang signifikan antara model metode bagian terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
2. Ho: ada pengaruh yang signifikan antara model metode bagian terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental design*, salah satu bentuk desain eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pre test and Post test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 74-75). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 : *Pre test*

O_2 : *Post test*

X : *Treatment* / perlakuan

Sumber: Sugiyono (2009: 75)

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre test* dan *post test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan di harapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara

keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Menurut Sukardi (2003: 179), Variabel bebas biasanya merupakan variabel yang dimanipulasi secara sistematis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan Teknik *dribbling*. Latihan teknik *dribbling* merupakan program latihan yang bertujuan untuk menumbuhkan kecintaan pemain terhadap bola dengan pemahaman karakteristik gerak atau pantulan bola, sehingga pemain dapat mempunyai rasa dan dapat mengendalikan bola saat bola dalam penguasaannya. Pemberian latihan sejumlah 16 kali. Latihan dapat berupa timang-timbang bola, memainkan bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki, menggulirkan bola, menggiring, mengontrol dan mengoper bola.

2. Variabel Terikat

Menurut Sukardi (2003: 179), variabel terikat merupakan variabel yang diukur sebagai akibat adanya manipulasi dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola. Keterampilan *dribbling* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes menggiring bola dari dikembangkan oleh Bobby

Charlton (Danny Mielke, 2007: 8) yang memiliki validitas 0,858 dan reliabilitas 0,963 (dikutip dari penelitian Rahman Ari Winarko tahun 2012). Setiap siswa diberi kesempatan menggiring bola sebanyak dua kali dan diambil hasil terbaik yang diukur dengan satuan detik.

C. Subjek Penelitian

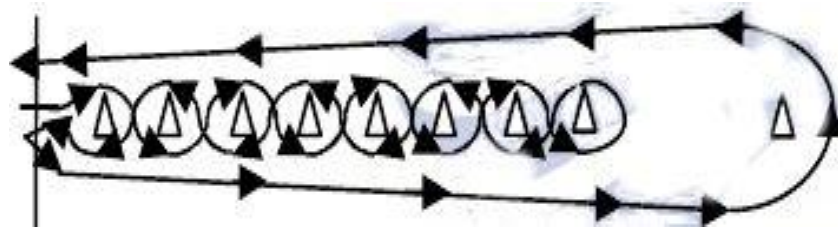
Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan jumlah 25. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 136), “instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik”. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (dalam Wisma Nugraheni, 2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Instrumen pengumpul data pretest dan posttes menggunakan tes menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (Danny Mielke,

2007: 8). Alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan dribbling adalah dengan menggunakan stopwatch. Instrumen ini memiliki validitas 0,858 dan reliabilitas 0,963 (dikutip dari penelitian Rahman Ari Winarko tahun 2012). Adapun gambar instrument menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Tes Menggiring Bola
Sumber: Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 8)

Keterangan:

a) Peralatan

- 1) Pancang besi 9 buah dengan tinggi 150cm
- 2) Satu buah bola
- 3) Meteran
- 4) Stopwatch
- 5) Peluit

b) Petunjuk pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dari arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Setelah sampai di garis *finish* testi

menggiring bola lagi melewati pancang yang paling ujung dan kembali ke garis *finish*.

- 3) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap berjalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- 5) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila: (1) testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, (2) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
- 6) Setiap testi diberi kesempatan 2 kali, dan hasilnya akan dicatat oleh testor dalam satuan detik.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tes awal (*pre test*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*post test*)

1. Test Awal (*Pre Test*)


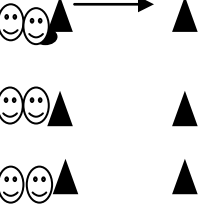
Tes awal (*pre test*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembandingan apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah siswa melakukan serangkaian sesi latihan dengan Metode Bagian. Tes dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan menggiring sepakbola Bobby Charlton (Danyy Mielke, 2007 :8). Peserta tes melakukan 2 kali kesempatan, dan

diambil hasil terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil

2. Perlakuan (*treatment*)

Dalam pemberian perlakuan di berikan selama 16 kali pertemuan. *Teste* di berikan program latihan dimana program latihan tersebut disusun sesuai prinsip-prinsip latihan. Latihan yang di berikan mencakup latihan teknik *dribling*, yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Untuk intensitas latihan yang di berikan setiap pertemuan semakin meningkat intensitasnya.

Tabel 2. Program Latihan

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pengantar 	5 menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O=Guru/ Pelatih
2.	Pemanasan Dinamis	15 menit	XXXXX XXXXX O	. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>)(15menit) <ul style="list-style-type: none"> Peserta test dibariskan menjadi 4 kelompok 2 kelompok saling berhadapan Setiap kolompok melakukan pemanasan dinamis menuju kelompok dihadapannya Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) Kemudian balik ketempat dengan jogging Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. DII
3.	Latihan inti 1	15 menit	jarak 5 meter 	1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sejauh 5 meter dengan berjalan. 2. Peserta berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 3. Setiap cone yang berseberangan berjarak 10 meter. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah peserta.
4.	Latihan Inti 2	15 menit	Jarak 10 m 	1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sejauh 10 meter dengan berlari pelan pelan. 2. Peserta berdiri di belakang cone yang sudah di persiapkan. Peserta bergantian melakukan gerakan latihan inti
5.	Game Lapangan Penuh	35 menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6.	Pendinginan	5 menit		Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.

Sumber: Lampiran halaman 83.

3. Tes Akhir (*Post Test*)

Prosedur terakhir setelah pemberian perlakuan yaitu pengambilan data tes akhir (*post test*), siswa melakukan tes keterampilan menggiring bola Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007 :8) yang diberikan

kesempatan dua kali kemudian nilai yang diambil yaitu waktu yang terbaik.

F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data dengan menggunakan uji beda mean, yaitu perhitungan perbedaan rata-rata *pre test* (O_1) dan rata-rata *post test* (O_2).

Rumus manualnya adalah sebagai berikut:

$$O_1 - O_2$$

Dengan keterangan :

O_1 = Hasil rata-rata nilai *pretest*.

O_2 = Hasil rata-rata nilai *posttest*.

1. Distribusi Frekuensi (Sudjana, 2002: 47)

- a. Mencari banyaknya kelas = $1 + 3,3 \log N$
- b. Rentang = nilai maksimum – nilai minimum
- c. Panjang kelas = rentang/banyak kelas interval

2. Presentase Peningkatan

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjumlah 25 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September – 12 Oktober 2016. *Pretest* diambil pada tanggal 12 September 2016 dan *posttest* pada tanggal 12 Oktober 2016. Latihan dilakukan selama 16 kali dengan 4 kali latihan dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Jumat, Minggu.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, didapat nilai minimal = 27,40 nilai maksimal = 36,20, rata-rata (*mean*) = 30,82, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,56. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 27,01, nilai maksimal = 35,58, rata-rata (*mean*) = 30,10, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,50. Secara lengkap hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik

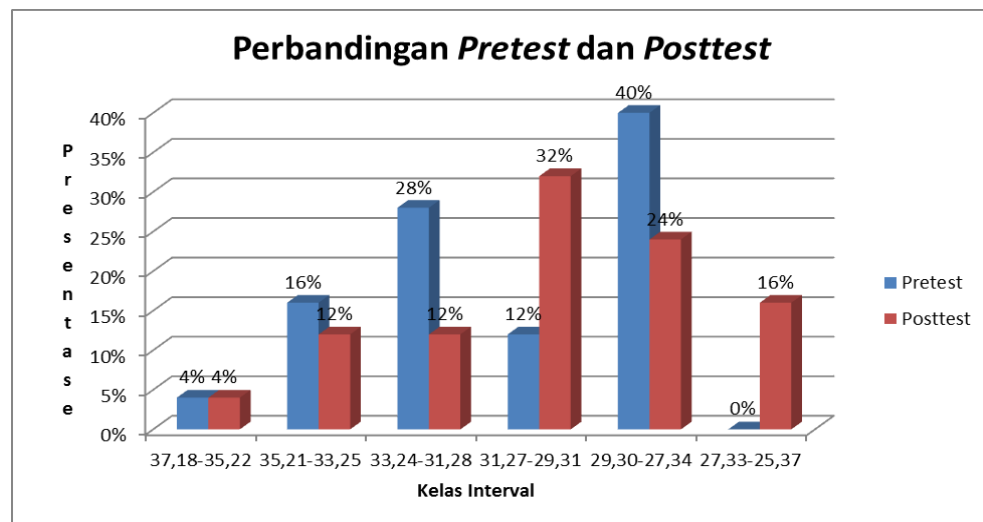
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	25	25
<i>Mean</i>	30,8168	30,1040
<i>Median</i>	30,9600	29,9400
<i>Mode</i>	27,40 ^a	27,01 ^a
<i>Std, Deviation</i>	2,56323	2,50092
<i>Minimum</i>	27,40	27,01
<i>Maximum</i>	36,20	35,88
<i>Sum</i>	770,42	752,60

Berikut tabel frekuensi perbandingan pretest dan posttest kemampuan teknik *dribbling* sepakbola:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi pembanding *Pretest* dan *Posttest*

No	Kelas Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Kenaikan (%)
		F	%	F	%	
1	37,18-35,22	1	4%	1	4%	0%
2	35,21-33,25	4	16%	3	12%	4%
3	33,24-31,28	7	28%	3	12%	16%
4	31,27-29,31	3	12%	8	32%	20%
5	29,30-27,34	10	40%	6	24%	16%
6	27,33-25,37	0	0%	4	16%	16%

Hasil *pretest* dan *posttest* teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Teknik *Dribbling* Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau

tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 21*. Hasilnya pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,825	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,757	0,05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 78.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	48	0,835	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p 0,481 $> 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 78.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap hasil latihan teknik

dribbling sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan metode bagian memberikan pengaruh terhadap peningkatan teknik *dribbling* siswa siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Teknik *Dribbling* Sepakbola

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	30,8168	10,585	2,064	0,000	0,71280	2,31%
<i>Posttest</i>	30,1040					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 10,585 dan $t_{tabel(0,05)(19)}$ 2,064 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,585 > $t_{tabel\ tabel(0,05)(24)}$ 2,064, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”, diterima. Artinya model latihan dengan Metode Bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *dribbling* terhadap siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 30,82 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 30,10 detik. Besarnya peningkatan teknik *dribbling* tersebut

dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,71, dengan kenaikan persentase sebesar 2,31%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode bagian selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan teknik *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status teknik *dribbling* awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* metode bagian sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan teknik *dribbling* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau metode bagian terhadap hasil latihan teknik *dribbling* sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya teknik *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta setelah melakukan latihan dengan metode bagian dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 10,558 > t_{tabel(0,05)(24)} 2,064$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Teknik *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mengalami peningkatan setelah melakukan latihan metode bagian dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 2,31%.

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Suatu keterampilan yang dipelajari menggunakan metode bagian adalah suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi atau gerakannya sulit dilakukan dan tingkat organisasi yang rendah. Sugiyanto (2000: 67) menyatakan "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan". Ditambahkan Djoko Pekik Irianto (2002: 85) bahwa metode bagian merupakan cara mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap. Dengan metode bagian, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru drangkai menjadi suatu gerak yang utuh setelah bagian-bagian gerakan

tersebut dikuasai dengan baik. Suatu bagian gerakan yang dipisahkan bukan berarti harus dipraktikkan secara terpisah tetapi bisa dipisahkan apabila perlu dipisahkan.

Latihan teknik menggiring bola (*dribbling*) secara per bagian tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan secara bersama-sama sampai tidak ada gerakan yang salah. Setelah bagian-bagian teknik menggiring bola (*dribbling*) tersebut dikuasai dengan baik, kemudian digabungkan menjadi gerakan menggiring bola secara utuh. Pembagian menggiring bola berdasarkan cara melakukan menggiring bola yaitu menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring bola menggunakan punggung kaki, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar. Gerakan-gerakan tersebut diajarkan secara terpisah terlebih dahulu untuk kemudian gerakan tersebut dirangkai menjadi satu-kesatuan.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh

seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah kelincahan, keseimbangan dan kelentukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh model latihan metode bagian terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”. Model latihan metode bagian memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 0,713 detik atau peningkatannya sebesar 2,314 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari guru untuk menerapkan Metode Latihan yaitu metode bagian dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Timbulnya semangat dari siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Kondisi bola dan lapangan saat pretest dan posttest berbeda.

4. Saat pelaksanaan penelitian, peneliti hanya diberi ijin pelaksanaan pengambilan data 2 kali pertemuan dalam seminggu. Hal tersebut mempengaruhi kualitas latihan yang di berikan karena tidak sesuai dengan interval latihan yaitu 2x24 jam.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:


1. Bagi Guru atau pelatih, diharapkan memberikan latihan metode bagian supaya siswa memiliki keterampilan *dribbling* yang bagus.
2. Bagi siswa diharapkan melakukan latihan metode bagian atau olahraga sendiri dengan mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran di sekolah.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian kemampuan keterampilan *dribbling* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Munawar Sholeh (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amung M & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Depdikbud. (1983). *Sepakbola*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- FIFA. (2009). *Laws of The Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Koger Robert. (2005). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- M. Sobry Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Prospect.
- Rahman Ari Winarko. (2012). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Negeri Klirong Kabupaten Kebumen. *Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY
- Soedjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- _____ (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. BP Kedaulatan Rakyat.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyanto. (2002). *Belajar Gerak 1*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____ (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukatamsi. (2002). *Permainan Bola Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: universitas Terbuka
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta : Depdiknas.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni "*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*". Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Wisma Nugraheni. (2009). "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yuyun Yudiana, dkk. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka

Lampiran 1. Surat keterangan expert judgment

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1. Yogyakarta Telp. 513092. 586168 Psw. 282

Nomor :
Hal : Permohonan *Expert Judgement Treatment*
Lam : Treatment Penelitian

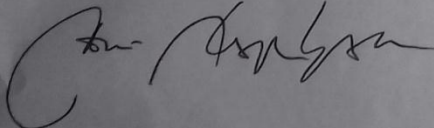
Yth : Bapak Komarudin, M.A.
Ditempat

Dengan hormat saya sampaikan bahwa untuk keperluan validasi Treatment dalam pelaksanaan penulisan tugas akhir skripsi. Saya mohon bapak dapat memberikan penilaian terhadap Treatment bagi saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

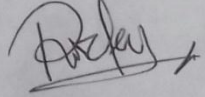
Nama : Rizky Aditya Nico Saputra
NIM : 12601244072
Prodi : PJKR
Judul Sripsi : Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Latian Keterampilan Teknik *Dribling* Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Demikian surat permohonan ini saya buat, apabila ada kesalahan saya mohon maaf yang sebesar-besarnya, dan untuk perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Dosen Pembimbing


Agus Susworo. D.M, S.Pd.,M.Pd
NIP. 197108082001121001

Yogyakarta, 2 Juni 2016
Mahasiswa


Rizky Aditya Nico. S
NIM. 12601244072



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat: Jl.Colombo No. 1, Yogyakarta Telp.513092, 586168 Psw. 282

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197403172008121003
Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (Treatment) Tugas Akhir Semester (TAS) dari :

Nama : Rizky Aditya Nico Saputra
Nim : 12601244072
urusan : POR
rodi : PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Latihan Keterampilan *Dribling*
Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta


lah di *Expert Judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang ak
gunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini
mikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Mei 2016

Yang menerangkan

Nurhadi Santoso, S.Pd., M
NIP: 197403172008121003

Lampiran 2. Surat ijin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 389/UN.34.16/PP/2016. 30 Agustus 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pimpinan Wilayah Muhammadiyah D.I Yogyakarta
Jl. Gedong Kuning No. 130 B Rejowinangun Kotagede,
Yogyakarta.

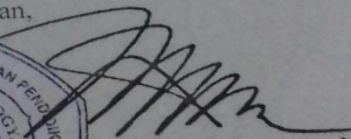
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rizky Aditya Nico Saputra.
NIM : 12601244072.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2016.
Tempat/Obyek : SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Latihan Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, se dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, N
NIP. 19640707 198812 1 001

embusan :
Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
Kaprodi PJKR.
Pembimbing TAS.
Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Pimpinan Daerah Muhammadiyah

**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA**
Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks (0274) 431947, Yogyakarta 55151
e-mail: dikdasmenpdm_yk@yahoo.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI
No. : 614/REK/III.4/F/2016

Setelah membaca surat dari : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.**
No. : **389/UN.34.16/PP/2016** Tgl. : **30 Agustus 2016**
Perihal : **Surat Izin Penelitian**

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari Kamis tanggal **29 Dzulqo'dah 1437 H**, bertepatan tanggal **01 September 2016** yang salah satu agendanya membahas pemberian penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **RIZKY ADITYA NICO SAPUTRA** NIM.
12601244072

Pekerjaan : **Mahasiswa pada prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Yogyakarta**
alamat **Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta**

Pembimbing : **Agus Susworo.DM, S.Pd**

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi:

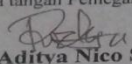
Judul : **PENGARUH METODE BAGIAN TERHADAP HASIL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA.**

Lokasi : **SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta**

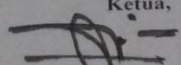
dengan ketentuan sebagai berikut:

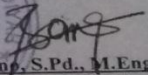
1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga isia terrib dan mematu ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/setempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila di-perlukan
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU3 (TIGA) BULAN :
02-09-2016 sampai dengan 02-12-2016


Tanda tangan Pemegang Izin,

Rizky Aditya Nico Saputra

Yogyakarta, 02 September 2016

Ketua,

Dr. H. Ariswan, M.Si., DEA
NBM. 820.325

Sekretaris,

Buana, S.Pd., M.Eng
NBM. 728.558

Tembusan:
1. PDM Kota Yogyakarta.
2. FIK UNY
3. Kepala SMA Muh. 7 Yk.



Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian

**PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH**
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH KOTA YOGYAKARTA
SMA MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA
STATUS TERAKREDITASI
SK Nomor : 21.01/BAP-SM/TU/XII/2013 Tanggal 21 Desember 2013
Alamat : Jl.Kapt.P. Tendean 41 Yogyakarta Telp. (0274) 373801, 411246,378726 Fax. (0274) 378726

SURAT KETERANGAN
Nomor : 272/III.4.AU.307/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Berkah Beno Widodo, S.Pd
NBM : 819.171
Jabatan : Kepala SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

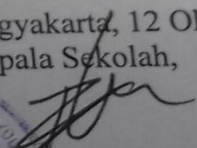
Menerangkan bahwa :


Nama : Rizky Aditya Nico Saputra
N I M : 12601244072
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Prog. Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah melakukan pengumpulan data di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dan menyusun skripsi dengan judul ;
“Pengaruh Metode Bagian terhadap Hasil Latihan Keterampilan Teknik Dribbling Peserta Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta“, pada tanggal 2016 – 3 Oktober 2016.


Demikian surat keterangan ini harap dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Oktober 2016
Kepala Sekolah,


Berkah Beno Widodo, S.
NBM.819.171



Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 2592 / SW - 19 / III / 2016

No. Order	: 009627
Diterima tgl	: 30 Maret 2016

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 1 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Casio

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Seisar Didik Puji Saputra
Alamat <i>Address</i>	: Samirono VI no.127

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability


Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 30 Maret 2016

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 30 Maret 2016
 P.t. Kepala Balai
BALAI METROLOGI
 M. Sidiq, SE, M.Si
 DISPERINDAG 10091210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration date

1. Referensi : Seisar Didik Puji Saputra
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration


Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007

Lampiran 6. Sertifikat Ban Ukur (meteran)



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 2593 / UP - 147 / III / 2016
 Number


No. Order	: 009628
Diterima tgl	: 30 Maret 2016

ALAT <i>Equipment</i>	
Nama <i>Name</i>	: Ban Ukur
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 50 meter
Daya baca <i>Readability</i>	: 2 mm
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -
Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Prosnip

PEMILIK <i>Owner</i>	
Nama <i>Name</i>	: Icham Yuniansyah
Alamat <i>Address</i>	: Jl. Rajawali no. 67

METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i>	
Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standar <i>Standard</i>	: Komparator 10 m
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i>	: 30 Maret 2016
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>	: Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i>	: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%
HASIL <i>Result</i>	: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 30 Maret 2016
 Kepala Balai

 Masitoh, SE, M.Si
 NIP. 19591210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Icham Yuniansyah
Reference
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1000
0 - 2000	2000
0 - 3000	3000
0 - 4000	4000
0 - 5000	5000

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Data pre test dan post test

Nama	SMFI 7 109404074			
	Pre test		Pos test	
	1	2	1	2
1. YN	28,20	31,40	29,20	29,89
2. Irfan	31,19	30,08	29,65	28,80
3. Taha	30,60	32,29	31,56	32,09
4. Wicak	31,23	30,80	28,66	27,49
5. Basir	33,48	31,89	30,76	31,99
6. Divaldo	33,32	30,38	32,91	31,57
7. Iulman	31,95	29,70	30,53	31,55
8. Aldi	32,40	30,95	28,68	29,06
9. Noman	27,50	31,02	29,33	28,08
10. Asih	31,80	35,62	30,88	29,89
11. Bagus	34,19	31,37	31,55	30,97
12. Bagus	33,74	34,21	32,79	32,30
13. Fery	34,29	34,02	31,67	31,02
14. Mham	37,83	32,06	35,55	33,65
15. Ari	30,84	29,09	33,90	34,06
16. Pera	29,28	30,52	28,81	28,88
17. Wicak	34,05	29,44	29,73	29,79
18. Mham	31,77	30,91	30,70	27,01
19. Jati	28,55	27,66	27,55	29,94
20. Adaya	34,78	28,42	30,97	27,00
21. Samsi	32,98	34,22	28,08	27,66
22. Galil	30,52	37,16	29,77	33,32
23. Albar	34,65	31,16	34,94	35,88
	36,20	31,56	36,97	31,15
			30,88	

Lampiran 8. Data siswa

NO	NAMA	Posisi	Tanggal lahir
1	YANUAR	<i>striker</i>	Yogyakarta, 2 Januari 200
2	IRFAN	<i>Striker</i>	Sleman, 6 Juli 2001
3	TUTA	<i>Striker</i>	Bantul. 28 Maret 2001
4	KRISNA	<i>Striker</i>	Yogyakarta, 23 Oktober 200
5	RASIF	Gelandang	Sleman, 17 Desember 2001
6	RIVALDO	Gelandang	Sleman, 13 Oktober 2001
7	LUKMAN	Gelandang	Yogyakarta, 22 Februari 200
8	ALDILANO	Gelandang	Yogyakarta, 18 Januari 2000
9	NOVIAN	Gelandang	Yogyakarta, 11 Maret 200
10	AJIB	Gelandang	Yogyakarta, 27 Mei 2000
11	BAGUS	Gelandang	Bantul, 12 Juni 2001
12	BAGAS	Gelandang	Yogyakarta, 4 Desember 2000
13	FERI	Pemain belakang	Bantul, 15 November 2001
14	ILHAM	Pemain belakang	Yogyakarta, 21 Februari 2000
15	ARI	Pemain belakang	Yogyakarta, 19 Agustus 2001
16	DERA	Pemain belakang	Bantul, 20 Maret 2001
17	WIRAWAN	Pemain belakang	Yogyakarta, 3 Maret 2001
18	ILHAM R	Pemain belakang	Yogyakarta, 2 November 2000
19	JATI BAGAS	Pemain belakang	Yogyakarta, 11 Oktober 2001
20	BAKTI	Pemain belakang	Yogyakarta, 25 Desember 2000
21	ADITYA S	Pemain belakang	Sleman, 29 Juli 2001
22	GALIH	Pemain belakang	Bantul, 28 Maret 2000
23	AKBAR	Kipper	Sleman, 1 Januari 2001
24	FEBRI	Kipper	Bantul, 5 Agustus 2001
25	FAROS H	kipper	Bantul, 8 Maret 2000

Lampiran 9. Lampiran Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		30.8168	30.1040
Median		30.9600	29.9400
Mode		27.40 ^a	27.01 ^a
Std. Deviation		2.56323	2.50092
Minimum		27.40	27.01
Maximum		36.20	35.88
Sum		770.42	752.60

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27.4	1	4.0	4.0	4.0
	27.44	1	4.0	4.0	8.0
	27.5	1	4.0	4.0	12.0
	27.66	1	4.0	4.0	16.0
	28.08	1	4.0	4.0	20.0
	28.23	1	4.0	4.0	24.0
	28.42	1	4.0	4.0	28.0
	28.78	1	4.0	4.0	32.0
	29.09	1	4.0	4.0	36.0
	29.28	1	4.0	4.0	40.0
	30.52	1	4.0	4.0	44.0
	30.91	1	4.0	4.0	48.0
	30.96	1	4.0	4.0	52.0
	31.37	1	4.0	4.0	56.0
	31.56	1	4.0	4.0	60.0
	31.62	1	4.0	4.0	64.0
	31.75	1	4.0	4.0	68.0
	31.89	1	4.0	4.0	72.0
	32.27	1	4.0	4.0	76.0
	32.8	1	4.0	4.0	80.0
33.73	1	4.0	4.0	84.0	

34.02	1	4.0	4.0	88.0
34.23	1	4.0	4.0	92.0
34.71	1	4.0	4.0	96.0
36.2	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 27.01	1	4.0	4.0	4.0
27.06	1	4.0	4.0	8.0
27.07	1	4.0	4.0	12.0
27.33	1	4.0	4.0	16.0
27.49	1	4.0	4.0	20.0
27.55	1	4.0	4.0	24.0
27.66	1	4.0	4.0	28.0
27.89	1	4.0	4.0	32.0
28.22	1	4.0	4.0	36.0
28.88	1	4.0	4.0	40.0
29.79	1	4.0	4.0	44.0
29.89	1	4.0	4.0	48.0
29.94	1	4.0	4.0	52.0
30.53	1	4.0	4.0	56.0
30.76	1	4.0	4.0	60.0
30.88	1	4.0	4.0	64.0
30.97	1	4.0	4.0	68.0
31.02	1	4.0	4.0	72.0
31.56	1	4.0	4.0	76.0
31.57	1	4.0	4.0	80.0
32.78	1	4.0	4.0	84.0
33.32	1	4.0	4.0	88.0
33.65	1	4.0	4.0	92.0
33.9	1	4.0	4.0	96.0
35.88	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 10. Lampiran Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Pottest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.044	1	48	.835

ANOVA

Pretest-Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6.351	1	6.351	.990	.325
Within Groups	307.794	48	6.412		
Total	314.145	49			

Lampiran 11. Lampiran Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		25	25
Normal Parameters ^a	Mean	30.8168	30.1040
	Std. Deviation	2.56323	2.50092
Most Extreme Differences	Absolute	.126	.134
	Positive	.126	.134
	Negative	-.091	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.628	.672
Asymp. Sig. (2-tailed)		.825	.757
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 12. Lampiran Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	30.8168	25	2.56323	.51265
	Posttest	30.1040	25	2.50092	.50018

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	.991	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	.71280	.33669	.06734	.57382	.85178	10.585	24	.000

Lampiran 13. Tabel Nilai T

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,858
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 14. Lampiran Data Penelitian

Data Penelitian							
NO	NAMA	PRETEST		HASIL TERBAIK	POSTEST		HASIL TERBAIK
		1	2		1	2	
1	YANUAR	28,78	31,48	28,78	29,78	27,89	27,89
2	IRFAN	33,17	28,08	28,08	27,55	28,88	27,55
3	TUTA	33,66	32,27	32,27	31,56	32,89	31,56
4	KRISNA	31,63	28,23	28,23	28,56	27,49	27,49
5	RASIF	33,48	31,89	31,89	30,76	31,99	30,76
6	RIVALDO	33,32	32,80	32,80	32,91	31,57	31,57
7	LUKMAN	31,75	31,89	31,75	30,53	31,55	30,53
8	ALDILANO	27,40	38,58	27,40	28,68	27,06	27,06
9	NOVIAN	27,50	27,58	27,50	27,33	28,08	27,33
10	AJIB	31,80	30,96	30,96	30,88	29,89	29,89
11	BAGUS	34,19	31,62	31,62	31,55	30,97	30,97
12	BAGAS	33,73	35,62	33,73	33,79	32,78	32,78
13	FERI	34,29	31,37	31,37	31,67	31,02	31,02
14	ILHAM	37,73	34,71	34,71	35,55	33,65	33,65
15	ARI	36,84	34,02	34,02	33,90	34,06	33,90
16	DERA	29,28	32,06	29,28	29,31	28,22	28,22
17	WIRAWAN	34,05	29,09	29,09	29,73	28,88	28,88
18	ILHAM R	31,77	30,52	30,52	30,70	29,79	29,79
19	JATI BAGAS	28,55	27,44	27,44	27,55	27,01	27,01
20	BAKTI	34,78	30,91	30,91	30,97	29,94	29,94
21	ADITYA S	32,98	27,66	27,66	28,08	27,07	27,07
22	GALIH	30,37	28,42	28,42	29,77	27,66	27,66
23	AKBAR	34,65	34,23	34,23	34,44	33,32	33,32
24	FEBRI	36,20	37,16	36,20	36,97	35,88	35,88
25	FAROS H	33,45	31,56	31,56	30,88	31,77	30,88

Lampiran 15. Daftar Presensi Siswa

**DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMA NEGERI MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Yanuar	v	x	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v
2.	Irfan	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3.	Tuta	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4.	Krisna	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5.	Rasif	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v
6.	Rivaldo	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v
7.	Lukman	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8.	Aldilano	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9.	Novian	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10.	Ajib	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11.	Bagus	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12.	Bagas	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13.	Feri	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v
14.	Ilham	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15.	Ari	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16.	Dera	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17.	Wirawan	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v
18.	Ilham r	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19.	Jati bagas	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20.	Bakti	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
21.	Aditya s	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v
22.	Galih	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
23.	Akbar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
24.	Febri	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
25.	Faros h	v	v	v	x	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 16. Dokumentasi



Gambar 1. Pembukaan



Gambar 2. Treatment minggu pertama



Gambar 3. Pretest



Gambar 4. Treatment minggu kedua



Gambar 5. Penutup



Gambar 6. Foto bersama tim

Lampiran 17. Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal :

Usia : 16-18 tahun

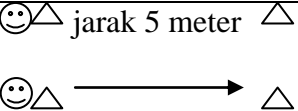
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

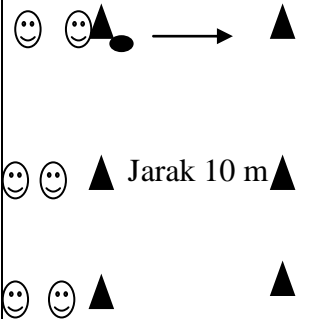
Pertemuan : 1 & 2

Durasi : 90 Menit

Jumlah Anak : Siswa

Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch,

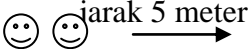


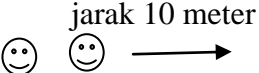
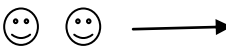
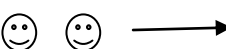
NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	peluit Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>)(15menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 4 kelompok 2 kelompok saling berhadapan • Setiap kolompok melakukan pemanasan dinamis menuju kelompok dihadapanya • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Kemudian balik ketempat dengan jogging • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. • Dll
3	Latihan inti 1	15 Menit		1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sejauh 5 meter dengan berjalan. 2. Peserta berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 3. Setiap cone yang bersebrangan berjarak 10 meter. 4. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah peserta.

4	Latihan Inti 2	15 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sejauh 10 meter dengan berlari pelan pelan. 2. Peserta berdiri di belakang cone yang sudah di persiapkan. 3. Peserta bergantian melakukan gerakan latihan inti
5	Game Lapangan Penuh	35 Menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	5 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Hari/ Tanggal :
 Usia : 16-18 tahun
 Sasaran Keterampilan : *dribbling*

Pertemuan : 3 & 4
 Durasi : 90 Menit
 Jumlah Anak : Siswa
 Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwoch, peluit


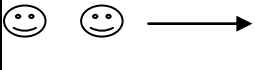
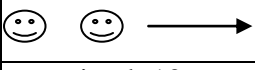
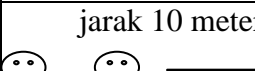


NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>)(15menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 4 kelompok 2 kelompok saling berhadapan • Setiap kolompok melakukan pemanasan dinamis menuju kelompok dihadapanya • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Kemudian balik ketempat dengan jogging • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah.

				<ul style="list-style-type: none"> DII
3	Latihan inti 1	15 Menit	  	<ol style="list-style-type: none"> Menggiring bola dengan punggung kaki sejauh 5 meter dengan berjalan. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola.
4	Latihan Inti 2	15 Menit	  	<ol style="list-style-type: none"> Menggiring bola dengan punggung kaki sejauh 10 meter dengan berlari pelan pelan sampai tujuan dan kembali lagi Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola.
5	Game Lapangan Penuh	35 Menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	5 Menit		<ol style="list-style-type: none"> Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Hari/ Tanggal :
 Usia : 16-18 tahun
 Sasaran Keterampilan : *dribbling*

Pertemuan : 5 & 6
 Durasi : 90 Menit
 Jumlah Anak : Siswa
 Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwoch, peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak / <i>Dinamis</i> (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 4 kelompok setiap kelompok menempati sudut lapangan • Setiap kolompok melakukan pemanasan dinamis menuju ke titik tengah • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Kemudian setiap kelompok balik menuju tempat kelompok latihan dengan jogging • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. • Dll

3	Latihan inti 1	15 Menit	 jarak 5 meter  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggiring bola dengan kaki bagian luar dengan berjalan sejauh 5 meter sampai tujuan dan kembali lagi ke asal semula. 2. Peserta secara bergantian melakukan gerakan tersebut.
4	Latihan Inti 2	15 Menit	 jarak 10 meter  	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain menggiring bola dengan kaki bagian luar sejauh 10 meter dengan lari pelan pelan. 2. Peserta secara bergantian melakukan gerakan menggiring bola.
5	Game Lapangan Penuh	35 Menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	5 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Dengan suasana santai, guru atau pelatih memberikan hukuman dengan bernyanyi di depan teman-temannya bagi tim yang kalah dalam latihan <i>small sided game</i>. 3. Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Hari/ Tanggal :
 Usia : 16-18 tahun
 Sasaran Keterampilan : *dribbling*

Pertemuan : 7 & 8
 Durasi : 90 Menit
 Jumlah Anak : Siswa
 Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch, peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (Dinamis) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 4 kelompok setiap kelompok menempati sudut lapangan • Setiap kelompok melakukan pemanasan dinamis menuju ketitik tengah • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Kemudian setiap kelompok balik menuju tempat kelompok latihan dengan jogging

				<ul style="list-style-type: none"> • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. • Dll
3	Latihan inti 1	15 Menit	<p>jarak 10 meter</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar secara bergantian sejauh 10 meter dengan berjalan sampai tujuan dan kembali lagi ketempat semula. 2. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola.
4	Latihan Inti 2	15 Menit	<p>Jarak 10 meter</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan bagian luar secara bergantian sejauh 10 meter dengan berlari cepat. 2. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola.
5	Game Lapangan Penuh	35 Menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	5 Menit		<ol style="list-style-type: none">1. Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitunga.2. Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.
---	-------------	---------	--	---

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 9 & 10

Hari/ Tanggal :

Durasi : 90 Menit

Usia : 16-18 tahun

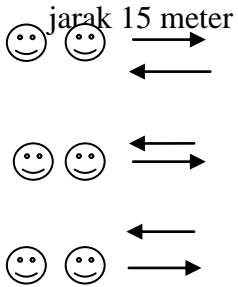
Jumlah Anak : Siswa




Sasaran Latihan Fisik: Daya tahan *aerobic*, Kecepatan, Kekuatan

Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch,

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">BerdoaPengantar	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>)(15 menit) <ul style="list-style-type: none">Peserta test dibariskan menjadi 2 berbanjarPemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll)Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain.Lari cepat (<i>sprint</i> pendek)Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah.Dll
3	Latihan inti 1	15 Menit		1. Peserta menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan, luar secara bergantian sejauh 15 meter dengan berlari cepat. 2. Peserta di bagi rata sesuai jumlah peserta. 3. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola tersebut.

4	Latihan Inti 2	15 Menit	<p>😊 jarak 20 meter 😊</p>  <p>😊😊</p>  <p>😊😊</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan gerakan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung dengan jarak 20 meter dengan berlari cepat sampai tujuan. 2. Peserta di bagi rata sesuai jumlah peserta. 3. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola tersebut.
5	<i>Game Lapangan</i> Penuh	35 Menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	5 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Hari/ Tanggal :
 Usia : 16-18 tahun
 Sasaran Keterampilan : *dribbling*

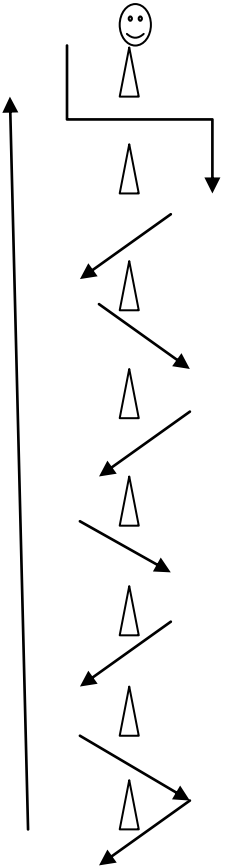
Pertemuan : 11 & 12
 Durasi : 90 Menit
 Jumlah Anak : Siswa
 Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwoch, peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>)(15menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 2 berbanjar • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. • Dll
3	Latihan inti 1	15 Menit		1. Melakukan gerakan menggiring bola dengan membentuk angka delapan sejauh 8 meter. 2. Peserta di bagi rata sesuai jumlah peserta. 3. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola tersebut.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Hari/ Tanggal :
 Usia : 16-18 tahun
 Sasaran Keterampilan : *dribbling*

Pertemuan : 13 & 14
 Durasi : 90 Menit
 Jumlah Anak : Siswa
 Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwoch, peluit

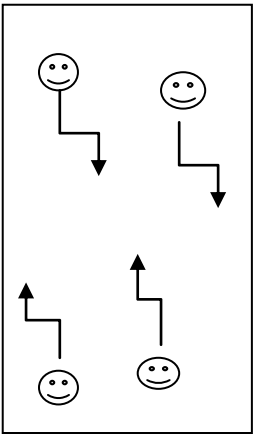
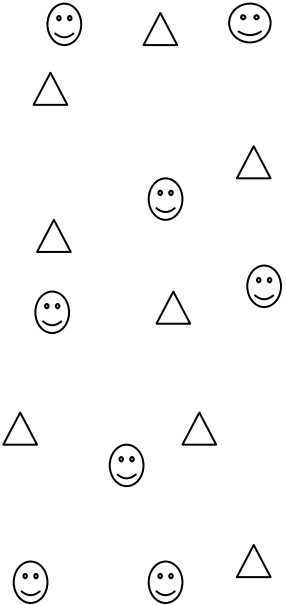
NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>) (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 1 banjar • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari melewati cone dengan berbagai kombinasi koordinasi gerakan kaki. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. • Dll

3	Latihan inti 1	15 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan gerakan menggiring bola dengan cara zig-zag dengan cone yang berjumlah 8. 2. Jarak antara cone satu dengan yang lain adalah 2 meter. 3. Peserta di bagi rata sesuai jumlah peserta. 4. Peserta bergantian melakukan gerakan menggiring bola.
---	----------------	----------	--	--

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Hari/ Tanggal :
 Usia : 16-18 tahun
 Sasaran Keterampilan : *Dribbling*

Pertemuan : 15 & 16
 Durasi : 90 Menit
 Jumlah Anak : Siswa
 Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwoch, peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Berdoa 2. Pengantar singkat dengan jelas X = Siswa O = Guru/ Pelatih
2	Pemanasan Dinamis	15 Menit	XXXXX XXXXX O	1. Pemanasan Bergerak (<i>Dinamis</i>)(15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peserta test dibariskan menjadi 1 baris • Pemanasan dimulai dari yang ringan (mengayunkan kaki ke depan, ke belakang, mengangkat paha, dll) • Selanjutnya pemanasan kombinasi antara gerakan tangan, kaki, dan gerakan tubuh yang lain. • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) • Lari cepat (<i>sprint</i> pendek) ditambah gerakan kombinasi merubah arah. • Dll

3	Latihan inti 1	15 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta melakukan kombinasi menggiring bola di area kotak 20 meter bebas menggunakan kaki bagian dalam, luar dan kaki bagian punggung. 2. Di dalam kotak berisikan 3-4 orang.
4	Latihan Inti 2	15 Menit		<p>Home base</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. latihan ini memerlukan beberapa cone dan di ikuti oleh seluruh peserta. 2. sebarkan cone di lapangan , dan biarkan peserta menggiring bola dengan bebas 3. setelah ada aba aba home peserta harus berhenti di salah satu cone yang sudah dilakukan lalu duduk di atas bola 4. satu cone hanya di peruntukan untuk satu orang.

5	<i>Game Lapangan Penuh</i>	35 Menit		Peserta dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	5 Menit		1. Peserta melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitunga. 2. Evaluasi tentang latihan <i>small sided games</i> dilanjutkan dengan doa penutup.