

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 4 PURWOREJO**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Juni Isnanto  
NIM 10601244188

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler Di SMA N 4 Purworejo Tahun 2014” yang disusun oleh Juni Isnanto, NIM 10601244188 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 14 November 2014  
Pembimbing,




Yudianto, M. Pd.  
NIP. 19810702 200501 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler Di SMA N 4 Purworejo Tahun 2014” 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, 14 November 2014  
Yang Menyatakan,



Jumi Isnanto  
NIM 10601244188

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler Di SMA N 4 Purworejo Tahun 2014” yang disusun oleh Juni Isnanto, NIM 10601244188 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 4 Desember 2014 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI


Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd.	Ketua		16/2014 /12
Ahmad Rithaudin, M. Or.	Sekretaris Penguji		16/2014 /12
Sujarwo, M. Or.	Penguji I (Utama)		09/2014 /12
F. Suharjana, M. Pd.	Penguji II (Pendamping)		15/2014 /12

Yogyakarta, Desember 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



  
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. “Yang paling berharga dan hakiki dalam kehidupan adalah dapat mencintai, dapat iba hati, dapat merasai kedukaan”.

(Soe Hok Gie)

2. “Kemenangan yang seindah- indahnyanya dan sesukar- sukarnya yang boleh direbut manusia ialah menundukkan diri sendiri”.

(R.A. Kartini)

3. “Masa terbaik dalam hidup seseorang adalah masa ia dapat menggunakan kebebasan yang direbutnya sendiri”

(Pramoedya Ananta Toer)

4. “Bekerja keras, berdoa, dan jangan mudah patah arang, karena hidup itu perjuangan yang memang harus diperjuangkan”.

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Marsudin dan Ibu Ngadisah dengan segenap jiwa raga, memberikan kasih sayang, dukungan, doa, serta pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakakku tersayang, Arif Kurniawan, terima kasih atas kasih sayang, arahan, dukungan, serta doa.

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA SISWA  
EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 4 PURWOREJO**

Oleh  
**Juni Isnanto**  
**10601244188**

**ABSTRAK**

Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo belum memiliki keterampilan *dribbling* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Purworejo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 16 anak. Instrumen yang digunakan dalam menggunakan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan *kolmogorov-smirnov test* untuk uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk pengujian hipotesis, dan sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5%.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola. Uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar (4,614) dan nilai  $p(0,000) < 0,05$ , sehingga hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* setelah diberi perlakuan dengan latihan pendekatan taktik. Berdasarkan hasil rata-rata (*mean*) menunjukkan rerata *posttest* < *pretest*. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo. Peningkatan keterampilan *dribbling* bola sebesar 1.52563 atau 7,99% (diperoleh dari *mean different* dibagi *mean pretest* dikalikan 100%).

**Kata kunci :** *pendekatan taktik, dribbling, sepakbola.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 4 Purworejo Tahun 2014.” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Drs. Joko Purwanto, M. Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik sebagai orang tua penulis di kampus yang senantiasa memberi arahan dan nasehat.
5. Yudanto, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.



6. Bapak Ibu Dosen/Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan bimbingan perkuliahan selama ini.
7. Tjatur Priyo Utomo, S.Sos. selaku Kepala KPMPT Kabupaten Purworejo yang telah memberikan izin penelitian.
8. Drs. Arif Arvianta Achmad, M.Pd Kepala Sekolah SMA N 4 Purworejo yang telah memberikan izin penulis dalam pengambilan data skripsi.
9. Bapak Sugiyanto Guru pendidikan jasmani dan selaku pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMA N 4 Purworejo yang telah membantu penulis dalam pengambilan data skripsi.
10. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak, Ibu, kakak, keluarga dan semua sahabat yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman PJKR F 2010 atas semua dukungan, saran, dan kritiknya.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, November 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	I
<b>PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Sepakbola.....	9
2. Hakikat Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	15
3. Hakikat Pendekatan Taktik.....	24
4. Hakikat Latihan.....	31
5. Ekstrakurikuler di SMA N 4 Purworejo	38
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel.....	43

C. Populasi Penelitian.....	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian.....	44
2. Teknik Pengumpulan Data.....	46
E. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	50
1. Deskripsi Statistik.....	50
2. Uji Prasyarat Analisis.....	53
3. Uji Hipotesis Penelitian.....	55
B. Pembahasan.....	57
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	60
D. Saran - saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> .....	50
Tabel 2. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> .....	51
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Posttest</i> .....	52
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> .....	52
Tabel 5. Uji Normalitas.....	54
Tabel 6. <i>Test of Homogeneity of Variances Dribbling</i> .....	55
Tabel 7. Uji t.....	56
Tabel 8. Presentase Peningkatan.....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Menendang .....	11
Gambar 2. Teknik Dasar Menahan Bola.....	11
Gambar 3. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola.....	12
Gambar 4. Teknik Dasar Menyundul Bola.....	13
Gambar 5. Teknik Dasar Merampas Bola.....	13
Gambar 6. Teknik Dasar Lemparan .....	14
Gambar 7. Teknik Dasar Menjaga Gawang.....	14
Gambar 8. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam....	19
Gambar 9. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	20
Gambar 10. Menggiring Bola Menggunakan Punggung kaki.....	21
Gambar 11. Tahapan-Tahapan Permainan Pendekatan Taktik.....	26
Gambar 12. Desain Penelitian.....	42
Gambar 13. Lapangan Tes Menggiring Bola.....	46
Gambar 14. Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> .....	51
Gambar 15. Diagram Batang Hasil <i>Posttest</i> .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Permohonan Izin Penelitian.....	65
Lampiran 2. Surat Keterangan KPPMT Purworejo.....	66
Lampiran 3. Surat Keterangan SMA N 4 Purworejo.....	67
Lampiran 4. Surat <i>Expert Judgement</i> Pertama Program Latihan.....	68
Lampiran 5. Surat <i>Expert Judgement</i> Kedua Program Latihan.....	69
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi.....	70
Lampiran 7. Data Mentah Hasil <i>Pretest</i> .....	74
Lampiran 8. Data Mentah Hasil <i>Posttest</i> .....	75
Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola.....	76
Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi.....	77
Lampiran 11. Uji Deskripsi Statistik.....	78
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 13. Uji Normalitas.....	80
Lampiran 14. Uji t.....	81
Lampiran 15. Program Latihan.....	82
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	96

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan kaki dan kepala serta anggota tubuh lainnya kecuali tangan yang hanya boleh dimainkan oleh penjaga gawang di dalam kotak penalti. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri atas sebelas orang pemain. Untuk bermain bola dengan baik pemain tentunya dibekali teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar dalam bermain sepakbola, meliputi : 1) teknik dasar mengumpan (*passing*), 2) teknik dasar menahan bola (*control*), 3) teknik dasar menyundul bola (*heading*), 4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan 5) teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Dalam dunia pendidikan cabang olahraga sepakbola selain masuk dalam mata pelajaran, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang sering diberlakukan oleh setiap sekolah. Sesuai dengan pola pembinaan usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi siswa ekstrakurikuler. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk melihat potensi dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik.

Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti kompetisi atau kejuaraan sepakbola, misalnya kejuaraan sepakbola antar sekolah, kejuaraan sepakbola

pelajar tingkat provinsi, bahkan sampai kejuaraan sepakbola pelajar tingkat nasional maupun internasional. Selain mendapat pengalaman peserta didik juga akan mengasah kemampuan dalam permainan sepakbola.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan khususnya pada permainan sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan kegiatan Ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa. Dalam ekstrakurikuler juga dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang dengan hal yang positif dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa, dengan memilih ekstrakurikuler yang diminati di sekolah diharapkan mampu memberikan prestasi khususnya di bidang olahraga untuk mengharumkan nama sekolah.

SMA Negeri 4 Purworejo merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri di Purworejo yang tidak hanya fokus pada kegiatan akademik saja, tetapi juga memiliki program non-akademik, seperti halnya ekstrakurikuler. Ada 7 ekstrakurikuler yang sampai sekarang masih aktif yaitu Sepakbola, futsal, Voli, Pencak Silat, Pramuka, Drama, PMR. Kegiatan ekstrakurikuler ini diikuti oleh siswa kelas X dan XI.

Ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan secara rutin setiap hari Kamis pukul 15.30-17.30 WIB di Lapangan SMA N 4 Purworejo. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo dibimbing oleh guru penjas sekaligus menjadi pelatih ekstrakurikuler sepakbola. Latihan ekstrakurikuler sepakbola menggunakan latihan terpadu, yaitu dipadukannya antara target pengembangan fisik, mental, dan teknik dari setiap peserta. Dengan pelatihan



secara rutin, diharapkan para anggota dapat lebih terlatih dan kemampuan teknik terpantau. Para anggota ekstrakurikuler juga selalu mendapat pengarahan dari pelatih pada setiap sesi latihan. Hal ini juga bertujuan untuk selalu menyiapkan tim agar siap setiap saat ketika ada kompetisi.

Pelatihan yang kontinyu diharapkan juga memberikan kontribusi positif bagi para anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 4 Purworejo untuk meningkatkan *skill* para anggota tim. Oleh karena itu, persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat meningkatkan prestasi yang lebih tinggi. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Prestasi SMA N 4 Purworejo dalam sepakbola akhir-akhir ini menurun, namun tidak mengurangi minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Hal itu dibuktikan dengan antusiasnya siswa peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan latihan.

Penyusunan program latihan ekstrakurikuler sepakbola hendaknya menyesuaikan karakter usia peserta didik yang masih banyak memerlukan bentuk-bentuk permainan. Selama ini model latihan siswa ekstrakurikuler di SMA N 4 Purworejo hanya menggunakan latihan yang tradisional yang memilah-milahkan penguasaan teknik dan taktik, yaitu latihan hanya dilakukan secara berulang-ulang seperti *dribbling* secara berpasangan dan *dribbling* secara berpasangan bertukar tempat. Disisi lain, melatih *dribbling* dalam sepakbola yang disesuaikan dengan karakteristik anak sangatlah

penting. Akan tetapi metode latihan seperti ini sangat monoton. Agar pemain tidak mengalami kejenuhan dan peningkatan lebih optimal, latihan harus bervariasi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan adalah dengan berlatih sepakbola dalam bentuk permainan yang dimodifikasi.

Pada umumnya pemain sepakbola pemula memiliki karakteristik senang dengan permainan. Permainan dapat memainkan peran yang penting dalam mengembangkan berbagai kemampuan gerak dasar, jika permainan dimasukkan kedalam program pengembangan gerak. Seringkali pelatih memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan teknik tertentu. Oleh karena itu, dalam melatih teknik dasar *dribbling* pesepakbola pemula dapat dikemas dalam bentuk latihan pendekatan taktik.. Melalui pendekatan ini akan memberikan suatu alternatif yang memberikan kesempatan pada siswa untuk mempelajari keterampilan teknik dasar *dribbling* sepakbola dalam situasi permainan yang sebenarnya, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dan bosan dalam latihan.

Pendekatan taktik lazimnya digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, akan tetapi pada kesempatan ini pendekatan taktik akan dicoba pada situasi latihan. Pendekatan taktik pada hal ini menekankan siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah taktik pada hakikatnya adalah penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan, sehingga siswa mengetahui kaitan teknik dan taktik dalam permainan.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa teknik dasar *dribbling* sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto (2000:28) menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Kemampuan menggiring bola merupakan kombinasi dari unsur kecepatan lari, gerak tipu dengan bola dan penempatan secara cermat. Fakta dari hasil observasi dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilihat dari latihan dan diperkuat dari pelatih sepakbola bahwa ada beberapa siswa yang kurang terampil dalam melakukan *dribbling*. Dalam latihan ekstrakurikuler masih banyak siswa yang mudah kehilangan bola karena penguasaan bola atau *dribbling* yang mudah lepas dari penguasaan siswa. Padahal *dribbling* sangat diperlukan dalam sepakbola apalagi disaat terjadi duel individu atau permainan suatu tim sudah buntu ketika melakukan penyerangan, sehingga pemain dituntut untuk mempunyai kemampuan *dribbling* yang baik untuk melewati lawan, mendekat ke sasaran, dan menciptakan peluang.

Berdasarkan pertimbangan di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo dengan latihan pendekatan taktik. Melalui latihan *dribbling* yang dikemas dalam bentuk pendekatan taktik, siswa akan menjadi lebih senang, termotivasi dan hasrat gerak siswa terpenuhi, dengan begitu diharapkan keterampilan *dribbling* siswa meningkat. Namun pada umumnya latihan pendekatan taktik jarang

sekali diterapkan dalam pelatihan sepakbola, seperti di ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo.

Metode pendekatan taktik merupakan metode latihan yang diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa dalam permainan sepakbola. Sehingga belum diketahui apakah latihan dengan pendekatan taktik dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik, maka perlu dilakukan penelitian secara ilmiah “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA N 4 Purworejo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi tim sepakbola di SMA N 4 Purworejo.
2. Peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 4 Purworejo belum memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus.
3. Latihan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo dilakukan secara berulang-ulang dan monoton sehingga membuat siswa jenuh.
4. Belum diketahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menghindari penafsiran yang

menyimpang maka perlu diberi batasan masalah yang diteliti. Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka peneliti memfokuskan pada pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini memberikan informasi baru mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan pendekatan taktik dalam ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.
- b. Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan sepakbola di SMA N 4 Purworejo.

## 2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih atau pembimbing, hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bagi guru pendidikan jasmani sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yaitu latihan dengan metode pendekatan taktik yang akan diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan melalui model latihan pendekatan taktik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Sepakbola**

##### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu dimainkan oleh sebelas orang. Permainan sepakbola memiliki daya tarik yang berbeda dengan cabang olahraga beregu lainnya. Arma Abdoellah (1981:409) menjelaskan tentang pengertian sepak bola sebagai berikut: “Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.”

Sedangkan Sucipto dkk. (2000:7) menjelaskan tentang pengertian sepak bola sebagai berikut: “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.” Hal ini berarti regu atau tim yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan.

Dengan demikian yang dimaksud dengan sepakbola dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan sebelas orang dan setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak banyaknya dan akan menjadi pemenang dalam pertandingan.

## **b. Teknik Dasar Sepakbola**

Menurut Sucipto (2000 : 17), teknik dasar sepakbola untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung pemain dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring(*dribbling*), meyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

### 1. Teknik dasar menendang (*kicking*)

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 goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

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

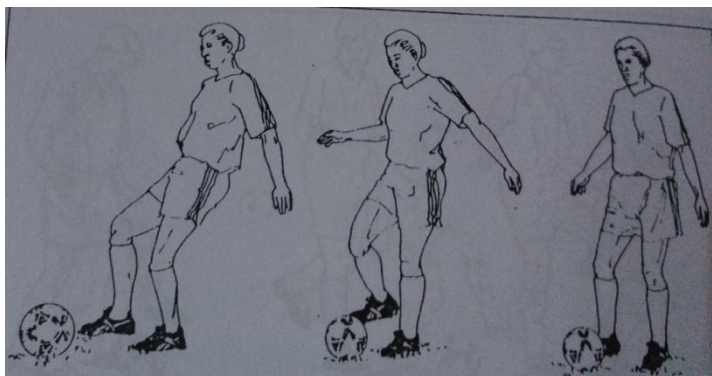




Gambar 1. Teknik Dasar Menendang  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 21)

## 2. Teknik dasar menghentikan bola (*stopping*)

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. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa di gunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.



Gambar 2. Teknik Dasar Menahan Bola  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 23)

### 3. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

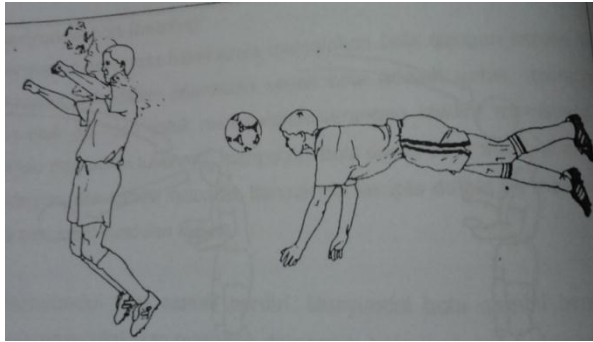
Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.



Gambar 3. Teknik Dasar *Dribbling*  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 30)

### 4. Teknik dasar menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan dari lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.



Gambar 4. Teknik Dasar menyundul bola  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 34)

5. Teknik dasar merampas bola (*tackling*)

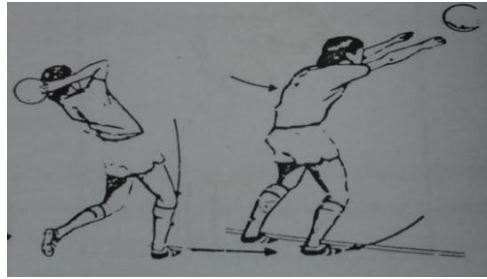
Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).



Gambar 5. Teknik Dasar Merampas Bola  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 35)

6. Lemparan kedalam (*throw-in*)

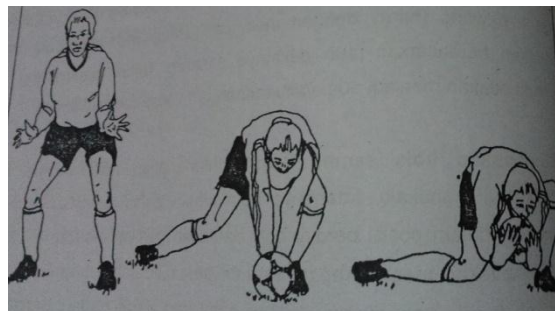
Lemparan kedalam merupakan satu satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola dari lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki kedepan.



Gambar 6. Teknik Dasar Lemparan  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 38)

#### 7. Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling terakhir 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 diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan dua yaitu tendangan *volley* dan *half volley*.



Gambar 7. Teknik Dasar Menjaga Gawang  
Sumber : Sucipto ( 2000 : 40)

## **2. Hakikat Keterampilan *Dribbling***

### **a. Pengertian Keterampilan *Dribbling***

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57) "Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai.

Menurut Sucipto (2000:28) menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Kemampuan menggiring bola merupakan kombinasi dari unsur kecepatan lari, gerak tipu dengan bola dan penempatan secara cermat. Setiap pemain akan melakukan teknik ini dalam permainan apalagi disaat terjadi duel individu kemampuan menggiring bola sangat diperlukan. Dengan demikian yang dimaksud dengan menggiring bola

dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam penguasaan bola untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

#### **b. Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.

Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan ke teman, menggiring bola ke arah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan.

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. Selanjutnya

Arma Abdoellah (1981: 426-427) menambahkan menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil berlari.

### c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. Menggiring bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di tanah sambil lari (Arma Abdoellah, 1981: 427). Menggiring bola hanya dilakukan jika keadaan terpaksa, misalnya bola akan diberikan kepada teman, tetapi semua teman dijaga ketat oleh lawan, maka keadaan ini memaksa pemain itu menggiring bola untuk mendekat ke gawang lawan. Karena dengan menggiring bola berarti memperlambat permainan. Namun demikian tidak berarti bahwa tehnik ini tidak perlu, setiap pemain harus dapat menggiring bola dengan baik.

Menggiring bola dibutuhkan untuk melewati lawan dan mencari daerah kosong untuk dapat melakukan umpan kepada teman atau melakukan *shooting* ke gawang lawan. Pada waktu menggiring bola, seorang pemain harus mengontrol bola dengan baik. Bola harus dikontrol dengan baik di daerah sempit, yang berarti bahwa bola selalu disentuh disetiap langkah. Satu hal dalam latihan menggiring bola

ialah setiap pemain dianjurkan menggunakan kedua kaki untuk melindungi bola terhadap serangan lawan. Pandangan tidak boleh selalu pada bola, tetapi diutamakan pengamatan situasi lapangan. Pada waktu menggiring bola, badan sedikit condong ke depan.

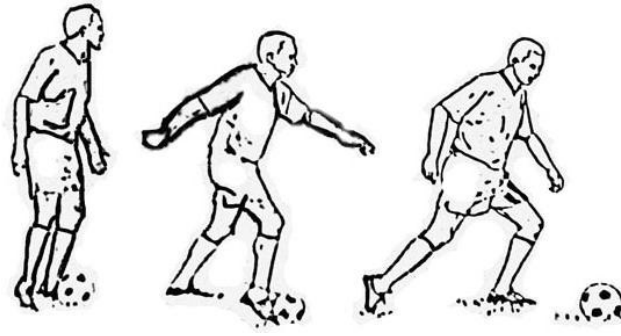
Menurut Sucipto, dkk (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu:

a. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diusahakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir harus dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.



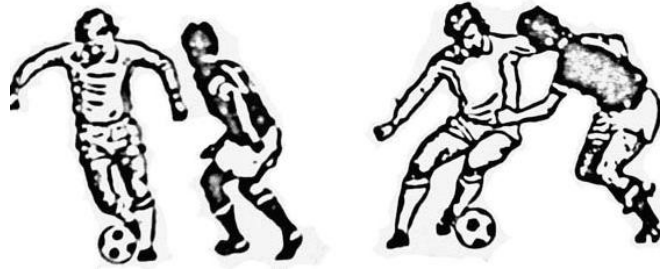


**Gambar 8. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam (Sumber: Sucipto, 2000: 29)**

b. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/ mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



**Gambar 9. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar (Sumber: Sucipto, 2000: 30)**

c. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini.



**Gambar 10. Menggiring bola menggunakan punggung kaki (Sumber: Sucipto, 2000: 31)**

Sedangkan menurut Komarudin (2005: 43), cara menggiring

bola, yaitu:

- 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 sering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan.
- 4) Saat menggiring bola cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodorkan bola ke depan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin menuju bola, kemudian menyodor bola kembali, sampai ke tempat tujuan.

Menurut Arma Abdoellah (1981: 427), kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menggiring bola ialah:

1. Bukan mendorong bola tetapi memukul bola sehingga jalannya terlalu cepat dan tidak terkontrol.
2. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut oleh lawan.
3. Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak teratur.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Pandangan ketika menggiring bola ke depan dan jangan terlalu banyak melihat bola yang ada di bawah.

#### **d. Tujuan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola bertujuan untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan. Pemain berusaha untuk menjaga bola dan menguasai bola dengan membawa bola bergerak menuju daerah yang kosong dari penjagaan lawan dan siap untuk melakukan operan kepada rekan satu tim atau tendangan langsung ke gawang untuk mendapatkan sebuah gol.

Menurut Komarudin (2005: 43), tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Sedangkan menurut Sucipto, dkk.(2000: 28),

menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekatkan jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

**e. Manfaat menggiring bola**

Di dalam permainan sepakbola menggiring mempunyai banyak manfaat atau kegunaan, adapun kegunaan menggiring bola menurut Sukatamsi (2001: 3.4) adalah :

- 1) Untuk melewati lawan.
- 2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Lebih lanjut Komarudin (2005: 43) manfaat dari menggiring bola, yaitu:

- 4) Melewati lawan.
- 5) Mengarahkan bola ke ruang yang kosong.
- 6) Melepaskan diri dari kawalan dan lawan.
- 7) Membuka ruang untuk kawan.
- 8) Menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan.

Kegunaan menggiring bola ini memang sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

### **3. Hakikat Pendekatan Taktik**

#### **a. Pengertian Pendekatan Taktik**

Latihan pendekatan taktik menurut Linda L. Griffin & Joy I. Butler (2003: 1) merupakan “Sebuah pendekatan yang berpusat pada siswa dan permainan untuk pembelajaran permainan (*games*) yang berkaitan dengan olahraga yang kuat hubungannya dengan pendekatan konstruktifis pada pembelajaran”. Melalui permainan siswa menjadi senang dan dapat dijadikan sarana untuk mencapai tujuan dalam latihan.

Beltasar Tarigan (2001: 13) mengatakan bahwa, “Latihan melalui pendekatan taktik adalah pembelajaran yang memberikan suatu alternatif yang memberikan kesempatan pada siswa untuk mempelajari keterampilan teknik dalam situasi bermain”. M. Furqon H. (2006: 5) menyatakan, “Seringkali guru memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan sosial tertentu”. Meskipun hal ini memiliki tujuan yang bermanfaat, permainan tidak dipandang sebagai tujuan utama, melainkan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu”.

Hal senada dikemukakan Depdiknas (2004: 28) bahwa, “Metode pendekatan taktik bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu pada anak”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pendekatan taktik merupakan cara latihan yang dikemas dalam

bentuk permainan untuk mempelajari keterampilan teknik dalam situasi bermain sehingga dapat memenuhi rasa senang anak. Disamping itu, pendekatan taktik dalam pembelajaran permainan memberikan suatu kesempatan kepada siswa untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sesungguhnya.

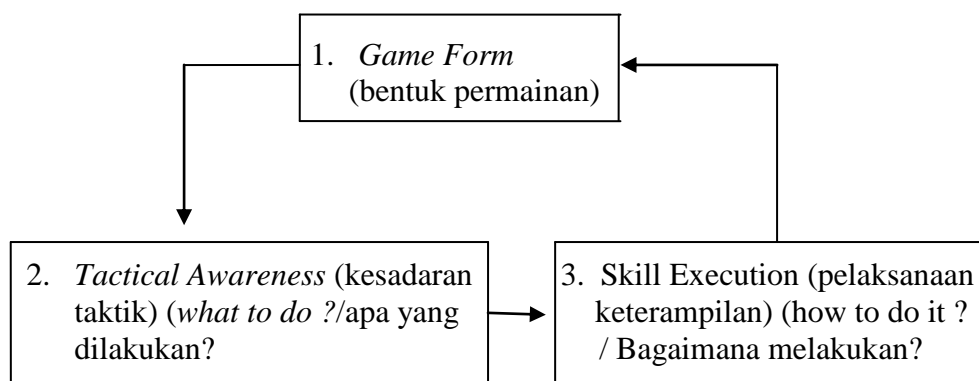
Menurut Toto Subroto (2001: 4-5) tujuan pendekatan pembelajaran permainan melalui pendekatan taktik ini bagi siswa, diantaranya: (1) untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan, (2) memberikan penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan, (3) memberikan kesenangan dalam beraktivitas, dan (4) memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain. Sedangkan menurut Beltasar Tarigan (2001: 7) tujuan pembelajaran pendekatan taktik adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan.
- 2) Memberikan kesenangan kepada siswa dalam melakukan aktivitas latihan
- 3) Meningkatkan kemampuan siswa untuk memecahkan masalah-masalah yang muncul dalam permainan.
- 4) Meningkatkan kemampuan siswa untuk membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi situasi dan kondisi yang sedang berlangsung dan selalu berubah-ubah.
- 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menikmati suasana latihan dengan penuh semangat serta tidak membosankan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas dapat digambarkan bahwa pendekatan taktik menekankan pada bermain dan menempatkan belajar keterampilan teknik dalam konteks bermain, memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat bagaimana relevansi keterampilan teknik dalam situasi permainan permainan yang sebenarnya, memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk melakukan ekspresi diri, memberikan penjelasan kepada siswa tentang tujuan yang ingin dicapai dan bagaimana cara untuk mencapainya secara jelas.

#### **b. Pembelajaran Permainan dengan Pendekatan Taktik**

Pembelajaran permainan melalui pendekatan taktik memerlukan beberapa tahapan yang harus dilalui. Menurut Linda L. Griffin (1997: 15) bahwa tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam pembelajaran permainan dengan pendekatan taktik adalah sebagai berikut



Gambar 11. Tahapan-Tahapan Permainan Pendekatan Taktik (Sumber: Linda L. Griffin, (1997: 15))

Permulaan dalam bentuk sebuah permainan merupakan awal yang harus dilakukan dalam pembelajaran permainan dengan pembelajaran



permainan dengan pendekatan taktik. Bentuk permainan yang digunakan dalam pendekatan taktik dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan perlu ditekankan tentang masalah-masalah taktik yang akan diterapkan.

Modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya: (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan, (4) jenis skill yang digunakan, (5) aturan, (6) jumlah pemain, (7) organisasi permainan dan, (8) tujuan permainan. Disamping itu, didalam menyusun suatu bentuk permainan harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa.

### **c. Aplikasi Pendekatan Taktik**

Di dalam pendekatan taktik, kesadaran taktik merupakan kunci dalam penampilan bermain, yang berupa kemampuan untuk mengidentifikasi berbagai masalah dalam taktik (*tactical problem*) yang muncul selama permainan berlangsung dan meresponnya dengan cepat. Respon dapat berupa upaya mempertahankan kepemilikan bola (*ball possession*) dalam permainan sepakbola.

Melalui pendekatan taktik ini, siswa ditempatkan dalam situasi permainan yang mengharuskan mereka mempertahankan *ball possession* tersebut sebelum mereka mengidentifikasi dan membuat keputusan untuk melakukan *passing atau shooting*. Hubungan antara keterampilan dan taktik memungkinkan siswa untuk belajar permainan dan

memperbaiki penampilan mereka, hal ini dikarenakan taktik permainan memberi kemungkinan bagi penerapan keterampilan motorik.

Untuk mengajarkan latihan pendekatan taktik kepada siswa pemula sebaiknya dilakukan dengan permainan yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, luasnya daerah permainan, peralatan yang tersedia, dan jumlah siswa. Beltasar Tarigan (2001: 30) menyatakan “Salah satu aspek penting dari bentuk permainan untuk pendekatan taktik adalah permainan harus dimodifikasi atau dikondisikan sedemikian rupa sehingga siswa terdorong untuk berfikir kritis”. Selain itu pertanyaan guru atau pelatih juga akan menolong siswa mengidentifikasi faktor apa yang harus mereka pelajari. Berikut ini contoh penerapan pendekatan taktik mempertahankan penguasaan bola :

- Masalah taktik : Mempertahankan penguasaan bola
- Fokus pembelajaran : Mengoper dan menerima bola datar menggunakan kaki bagian dalam.
- Tujuan : Ketepatan mengoper pendek menggunakan satu sentuhan untuk mengontrol bola sebelum melakukan operan selanjutnya.

#### 1) Permainan

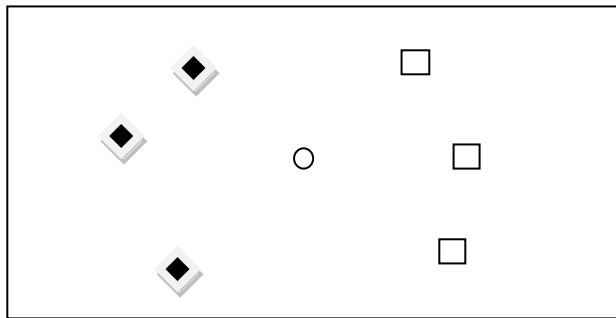
Dua tim (3 lawan 3), ukuran lapangan 15x10 meter.

##### a) Tujuan Aktivitas

Melakukan lima kali operan tanpa tersentuh lawan.

b) Peraturan Permainan

Mengoper bola hanya boleh menggunakan *passing* bawah, lima kali operan secara berurutan, jika lima kali operan berhasil tanpa tersentuh lawan akan mendapatkan angka, jika operan naik atau selain *passing* bawah dianggap pelanggaran.



Keterangan :

○ : Bola      □ : Tim B

◆ : Tim A

c) Pertanyaan Masalah

Guru : Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?

Murid : Mempertahankan penguasaan bola.

Guru : Bagaimana cara anda mempertahankan bola?

Murid : Melakukan *passing* ke teman.

2) Tugas Latihan

Latihan berpasangan atau tiga orang pada jarak 5 – 10 meter, menendang dan menghentikan bola.

a) Tujuan Aktivitas

1. Menggunakan satu sentuhan untuk menghentikan dan mengumpan bola berikutnya
2. Operan yang kuat dan akurat dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki kanan dan kaki kiri.

b) Petunjuk

1. Operan dengan cara menghadap ke arah bola yang dioperkan, kaki yang tidak menendang berada dekat bola, menggunakan kaki bagian dalam dan menendang pada bagian tengah bola
2. Menerima bola dengan cara berdiri segaris dengan arah datangnya bola, menggunakan satu sentuhan dengan kaki bagian dalam untuk mempersiapkan diri untuk operan berikutnya.

3) Permainan

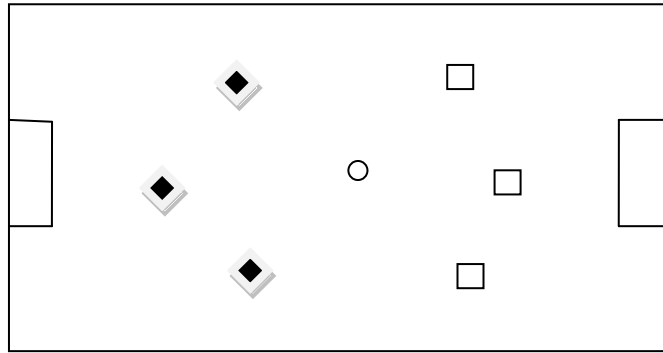
Melanjutkan permainan 3 lawan 3. Ukuran lapangan 30 X 20 meter. Menggunakan gawang kecil, tanpa penjaga gawang.

a) Tujuan

Menghentikan dan mengumpan bola dengan cepat, mengoper bola dengan kuat dan tepat, memasukkan bola.

b) Kondisi-kondisi

Maksimum 3 kali sentuhan sebelum mengoper, bola harus lebih rendah dari tinggi kepala.



Keterangan:

○ : Bola

◆ : Tim A

□ : Tim B

#### 4. Hakikat Latihan

##### a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam hal tertentu. Dengan latihan kemampuan seseorang dapat meningkat secara bertahap sesuai dengan puncak prestasi yang dapat dicapai seseorang. Tanpa latihan mustahil kemampuan seseorang dapat meningkat dengan sendirinya. Begitu juga dengan olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasi dalam bidang olahraga tertentu tentunya dibutuhkan kerja keras dan latihan yang teratur dan disiplin.

Menurut M. Furqon H. (1995:2) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa penyempurnaan berarti meningkatkan

kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh seorang atlet ke level yang lebih baik dari sebelumnya. Prinsip pedagogis ini menyangkut bagaimana latihan direncanakan, dan bagaimana memaksimalkannya, kemudian bagaimana mengajarkan *skill* dari cabang olahraga yang bersangkutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet ke puncak prestasi yang akan dicapai. Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, penggunaan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat mencapai tepat waktu. Menurut Suharno HP (1979: 7) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang.

Menurut Josef Nossek (1982: 8) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Bompa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (1994: 1) latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) yang dimaksud sistematis merupakan proses latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan system tertentu, metodis, berkesinambungan

dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sukar dan seterusnya. Berulang dimaksudkan adalah setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan secara berkali-kali sehingga gerak menjadi efisien. Penyempurnaan merupakan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet ke tingkat yang lebih baik, pendekatan ilmiah merupakan proses latihan yang menggunakan metode yang benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah bukan faktor kebetulan maupun kesengajaan, dan prinsip pendidikan yang membawa anak kepada tingkat kemandirian dan kedewasaannya.

Dalam pelatihan, keberhasilan dan prestasi ditentukan akan lebih ditentukan oleh membiasakan kebiasaan yang lebih stabil. Pelatih disini berfungsi sebagai pengontrol semua gerakan yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan uraian pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan dari seseorang dalam cabang olahraga tertentu dan berlangsung dalam periode yang lama dengan memperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil latihan seperti program latihan yang telah direncanakan, menggunakan pendekatan ilmiah dan pedagogis serta unsur-unsur lain yang dapat mempengaruhi hasil dari latihan seperti metode latihan, standar latihan, aturan latihan sehingga tercapai standar penampilan tertinggi sesuai dengan waktu yang ditentukan dengan tujuan mencapai puncak prestasi.

## **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Dalam memberikan materi latihan kepada siswa, seorang pelatih tentunya harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula dengan teori-teori tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Dalam memberikan materi latihan seorang pelatih harus memperhatikan aspek fisik dan psikis, kedua aspek tersebut harus dilatihkan secara seimbang sehingga perlu perencanaan yang matang dalam memberikan materi latihan perlu adanya penyusunan materi sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai dengan target yang telah ditentukan sebelumnya.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) sasaran latihan dan tujuan secara garis besar antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- 4) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet akan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.



Menurut Harsono (2000:41-42) 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

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 lain perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.

3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan olahraga yang bersangkutan

4) Latihan Mental

Latihan mental merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optima. Latihan mental dalam latihan

lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama situasi stres, *fairplay*, bertanggung jawab, percaya diri, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain. Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan seseorang atlet dalam cabang olahraga tertentu untuk mencapai puncak prestasi dengan memperhatikan aspek yang dapat mempengaruhi tujuan dari latihan diantaranya aspek fisik, mental, taktik dan teknik dengan bimbingan dari seorang pelatih.

### c. Prinsip-Prinsip Latihan

Josef Nosseck (1982: 10) menyatakan, “Prinsip latihan adalah garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik”. Terkait dengan prinsip latihan, Sukadiyanto (2005: 14-18) membagi menjadi 12 yaitu: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004:12-13) ada tiga macam konsep latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*) yaitu :

a. Frekuensi Latihan, adalah beberapa kali latihan dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kemampuan

dilakukan 3-5 kali perminggu dan di lakukan berselang.

- b. Intensitas Latihan, adalah menunjukkan berat dan ringan suatu latihan dimana hal tersebut tergantung pada jenis dan tujuan latihan.
- c. Lamanya Latihan, adalah menunjukan berapa durasi waktu yang diperlukan untuk melakukan satu kali latihan.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan pendekatan taktik yang divariasi yang kaitannya dengan dengan latihan keterampilan *dribbling* karena prinsip variasi berguna untuk menghindarkan anak dari kejenuhan saat latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 19) menyatakan “bila anak jenuh menyebabkan anak enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan secara psikologis”.

Prinsip-prinsip latihan dapat diterapkan dengan baik jika memahami dosis latihan yang akan diberikan. Pada penelitian eksperimen ini, *treatment* dilakukan sebanyak 12 kali. M. Sajoto (1998:119) “Program latihan yang dilaksanakan 4 kali setiap minggu cukup efektif. Namun rupanya para pelatih cenderung melaksanakan program setiap 3 kali seminggu untuk menghindari kelelahan yang kronik dengan lama latihan yang dilakukan selama 4 minggu”.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai. Meskipun penerapan latihan teknik suatu cabang olahraga dikemas

dalam bentuk permainan namun harus tetap memperhatikan beban latihan, intensitas latihan, dan pengaturan waktu istirahat. Sehingga siswa merasa senang dan tidak mengalami kelelahan yang kronik.

## **5. Ekstrakurikuler di SMA N 4 Purworejo**

SMA N 4 Purworejo adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) terakreditasi A, letaknya di Jalan Tentara Pelajar km. 1, Bedono Kluwung, Kemiri, Purworejo. SMA N 4 Purworejo terdapat 7 ekstrakurikuler di antaranya ekstrakurikuler Sepakbola, Bola Voli, Pramuka, Pencak silat, Palang Merah Remaja (PMR).

Ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan secara rutin setiap hari Kamis pukul 15.30-17.30 WIB di Lapangan SMA N 4 Purworejo. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo dibimbing oleh guru penjas sekaligus menjadi pelatih ekstrakurikuler sepakbola. Latihan ekstrakurikuler sepakbola menggunakan latihan terpadu, yaitu dipadukannya antara target pengembangan fisik, mental, dan teknik dari setiap peserta. Dengan pelatihan secara rutin, diharapkan para anggota dapat lebih terlatih dan kemampuan teknik terpantau. Para anggota ekstrakurikuler juga selalu mendapat pengarahan dari pelatih pada setiap sesi latihan. Hal ini juga bertujuan untuk selalu menyiapkan tim agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. SMA N 4 Purworejo mempunyai fasilitas penunjang seperti lapangan sepakbola, 10 bola, 40 kons.

Prestasi sepakbola SMA N 4 Purworejo cukup baik, terhitung beberapa prestasi telah diraih. Tercatat pada tahun 2004 mendapat juara

satu dan 2007 menjadi semifinalis kejuaraan POPDA sepakbola se-Kabupaten Purworejo. Meskipun akhir-akhir ini prestasi SMA N 4 Purworejo dalam sepakbola menurun, tapi tidak mengurangi minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Hasil penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small side Game* terhadap Koordinasi Atlet Sepakbola Usia 15-16 Tahun di Klub PUMA Wonosobo”, oleh Katrin Wibisono (2006). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small side game* terhadap koordinasi atlet usia 15-16 tahun di klub PUMA Wonosobo. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Population Sampling*. Populasinya adalah pemain sepakbola usia 15-16 tahun yang merupakan anggota klub PUMA Wonosobo yang berjumlah 30 orang, Instrumen dan satuan pengukuran yang digunakan saat *pretest* dan *posttest* adalah tes koordinasi mata-kaki dan mata-tangan, Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* dengan perlakuan metode perlakuan *small side game*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t. Hasil perhitungan uji-t menunjukkan  $t$  hitung = 5,538 dan  $p = 0,000$ , Adapun  $mean$  *pretest* = 40,6856 dan  $mean$  *posttest* = 30,1900 yang berarti

metode latihan small side game mempunyai pengaruh yang nyata terhadap koordinasi atlet sepakbola usia 15-16 tahun di klub PUMA Wonosobo.

2. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-sided Games* terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini”, oleh Hevi Susanto (2006). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small-side game* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola siswa SSB Selabora Puspor UNY yang berjumlah 20 orang. Instrument dan satuan pengukuran yang digunakan saat *pretest* dan *posttest* adalah *The David Lee Soccer Potetial Circuit Test*. Dari hasil perhitungan yang diperoleh bahwa nilai  $t$  hitung = 4,094 >  $t$  tabel (0,05.19) = 2,093 berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh metode *small-side games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola siswa SSB Selabora Puspor UNY KU 10-12 tahun.

### C. Kerangka Berpikir

Keterampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, disamping fisik, taktik, dan mental seorang pemain, baik kemampuan individu maupun kemampuan tim. Semua keterampilan dasar yang diperlukan dalam bermain sepakbola harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Oleh karena itu, keterampilan dasar sepakbola perlu diberikan kepada usia dini sebagai permulaan belajar olahraga.

Menurut Joko Pekik Irianto (2004: 12-13) ada 3 konsep dasar latihan yaitu Frekuensi, Intensitas dan lamanya latihan. Hal tersebut menjadi

landasan dasar dalam suatu latihan. Latihan pendekatan taktik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola, karena metode ini menekankan pada sebuah permainan pendekatan taktik yang mirip dengan permainan sesungguhnya. Selain itu dalam pelaksanaan latihan juga mengkombinasikan berbagai bentuk gerakan yang digunakan untuk menguasai bola selama permainan berlangsung.

Seperti halnya proses pelatihan, perlu disusun perencanaan berjangka, baik jangka pendek maupun jangka panjang yang dijabarkan dalam program latihan yang dipergunakan sebagai acuan penerapan prestasi tinggi, begitu pula dengan latihan pendekatan taktik. Dengan mengetahui jenis latihan pendekatan taktik maka pelatih atau guru pendidikan jasmani dapat membuat suatu perencanaan latihan dan mengorganisasi latihan menggunakan metode pendekatan taktik yang tepat untuk siswa ekstrakurikuler.

Untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap dribbling perlu diadakannya tes. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995) yang dinamakan menggiring bola secara *zig-zag* (dengan validitas tes 0,559 dan reabilitas tes 0,637).

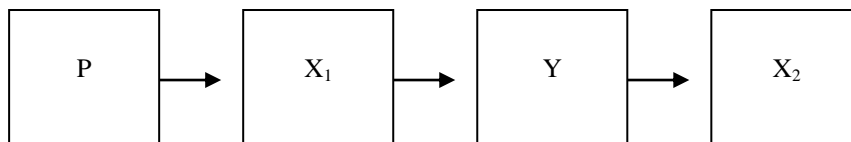
### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berpikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah: “Ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo”.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan sampel 16 siswa SMA N 4 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, kemudian dilakukan *pretest* atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir. Untuk memperjelas pelaksanaan peneliti membuat desain penelitian sendiri sebagai berikut:



**Gambar 12. Desain Penelitian**

Keterangan :

P= populasi

X1= tes awal

Y= Perlakuan latihan pendekatan taktik

X2= tes akhir

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*, sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan *dribbling* dengan menggunakan model latihan pendekatan taktik.



## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel menurut Sugiyono (2009:38) adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: variabel penelitian yang mempengaruhi (latihan pendekatan taktik) dan variabel akibat (keterampilan *dribbling*). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab atau variabel bebas (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas atau variabel terikat (Y). Adapun definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

### 1. Latihan Pendekatan Taktik

Latihan pendekatan taktik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk latihan yang dikemas dalam bentuk permainan kecil seperti 3 lawan 3 dengan fokus dan tujuan latihan yang sudah ditentukan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik dalam situasi permainan sesungguhnya. Latihan pendekatan taktik dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu sampai 12 kali pertemuan.

### 2. Keterampilan *Dribbling*

Keterampilan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo tahun 2014 dalam melewati beberapa rintangan. Pengukuran keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan dengan tes keterampilan menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995).

Setiap siswa diberi kesempatan melakukan tes menggiring bola sebanyak dua kali dan diambil hasil yang terbaik yang diukur dengan satuan detik atau menit.

### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 4 Purworejo yang masih aktif berlatih dalam ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 16 siswa..

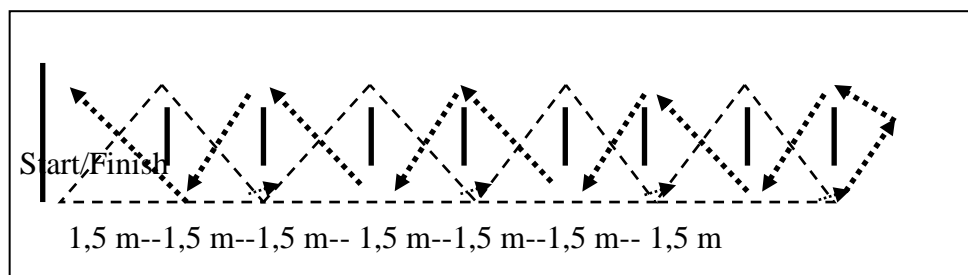
### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan realibilitas. Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan mengacu pada variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas yaitu latihan pendekatan taktik sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* bola. Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian

ini instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara *zig-zag* (dengan validitas tes 0,559 dan reliabilitas tes 0,637). Tes ini digunakan untuk mengukur kecakapan menggiring bola. Adapun pelaksanaan tes menggiring bola adalah sebagai berikut:

Lapangan sepakbola dipasang delapan pancang dalam satu garis lurus dengan jarak 1,5 meter setiap *cone*. Di depan pancang pertama diberi garis batas *start* dan *finish* 1,5 meter di depan tiang yang pertama. *Testee* mulai menggiring bola secara *zig-zag* setelah mendengar aba-aba dari testor dan tidak boleh ada pancang yang terlewatkan. Menggiring bola diperbolehkan menggunakan satu atau kedua kaki bergantian, *stopwatch* dihidupkan saat *testee* mulai melewati *start* dan dimatikan setelah menggiring bola secara *zig-zag* dan melewati garis *finish*. *Testee* melakukan tes dua kali percobaan dan data yang diperoleh diambil yang terbaik.



Gambar 13. Lapangan Tes Menggiring Bola  
Sumber : Subagyo Irianto (1995)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data, sebelumnya peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu, kemudian membariskan siswa untuk berdoa dilanjutkan presensi, selanjutnya siswa melakukan pemanasan selama 15 menit, setelah itu peneliti memberikan petunjuk pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.

Dalam teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995). Alat yang digunakan untuk tes menggiring bola yaitu:

- a. Bola sepak
- b. Meteran
- c. Kapur
- d. Pancang
- e. Peluit
- f. *Stopwatch*
- g. Alat tulis

Tes keterampilan menggiring bola yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara *zig-zag* (dengan validitas tes 0,559 dan reliabilitas tes 0,637). Tes ini digunakan untuk mengukur kecakapan menggiring bola. Lapangan sepakbola dipasang delapan pancang dalam satu garis lurus dengan jarak 1,5 meter setiap pancang. Di depan pancang pertama diberi garis batas *start* dan *finish* 1,5 meter di depan tiang yang pertama. *Testee*

mulai menggiring bola secara *zig-zag* setelah mendengar aba-aba dari testor dan tidak boleh ada pancang yang terlewatkan. Menggiring bola diperbolehkan menggunakan satu atau kedua kaki bergantian, *stopwatch* dihidupkan saat *testee* mulai melewati *start* dan dimatikan setelah menggiring bola secara *zig-zag* dan melewati garis *finish*. *Testee* melakukan tes dua kali percobaan dan data yang diperoleh diambil yang terbaik

## **E. Teknik Analisis Data**

Sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data dengan menggunakan statistik parametrik digunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas sebagai berikut:

#### **a. Uji Normalitas**

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan

*lilifors* dengan teknik *kolmogorof-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 16.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji 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. Untuk uji homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* dengan bantuan SPSS 16.0.

## 2. Uji Hipotesis Penelitian

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *mached by subject* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Uji t (*t-test*) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 18.0. Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan keterampilan *dribbling* dengan menggunakan model latihan pendekatan taktik sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), jika probabilitas  $< 0,05$  pada taraf signifikansi 5% maka terdapat perbedaan yang signifikan latihan

pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling*, dengan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif diterima ( $H_a$ ).

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Statistik

##### a. Deskripsi Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 16.75; *nilai maximum* (nilai maksimal) 22.70; *mean* (rata-rata) 19.0850; *median* (nilai tengah) 18.7050; *modus* (nilai sering muncul) 17.69; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1.61370; *range* (rentang data) 5.95.

Tabel 1. Deskripsi statistik *pretest*

<i>Mean</i>	19.0850
<i>Median</i>	18.7050
<i>Mode</i>	17.69
<i>Std. Deviation</i>	1.61370
<i>Range</i>	5.95
<i>Minimum</i>	16.75
<i>Maximum</i>	22.70

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang

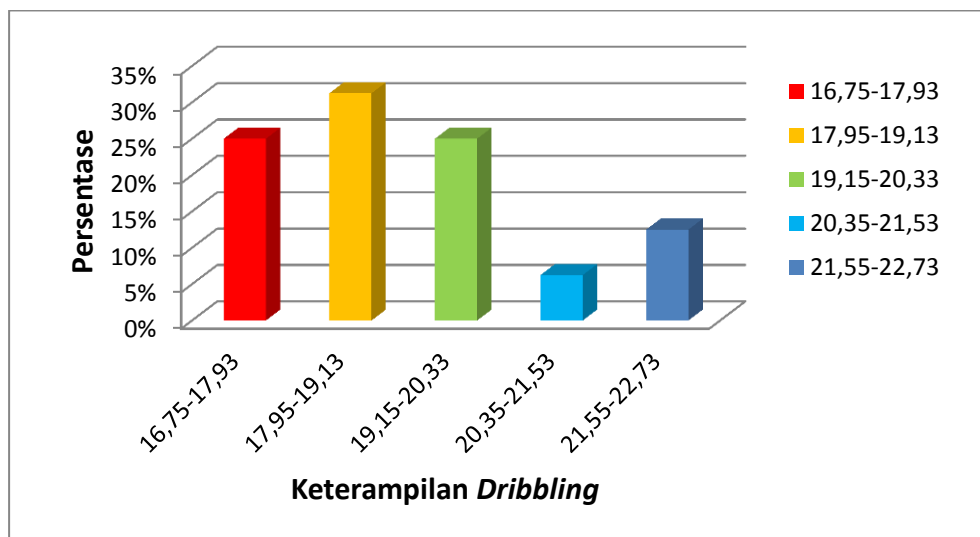


ada pada kelompok itu serta panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

Tabel 2. Deskripsi hasil *pretest*

Skor	Frekuensi	Persentase (%)
16.75 - 17.93	4	25%
17.95 - 19.13	5	31.25%
19.15 - 20.33	4	25%
20.35 - 21.53	1	6.25%
21.55 - 22.73	2	12.5%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Diagram Batang Hasil *Pretest*

b. Deskripsi Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 14.40; *nilai maximum* (nilai maksimal) 20.84; *mean* (rata-rata) 17.5594; *median* (nilai tengah) 17.8750; *modus* (nilai yang sering

muncul) 14.40; *standar deviation* (simpangan baku) 1.72339 ; *range* (rentang data) 6.44.

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Posttest*

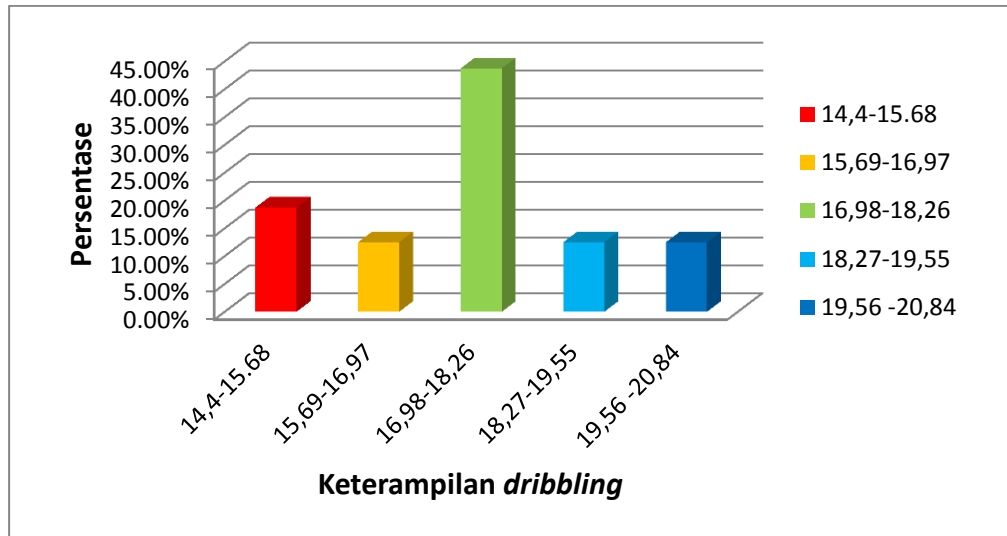
<i>Mean</i>	17.5594
<i>Median</i>	17.8750
<i>Mode</i>	14.40
<i>Std. Deviation</i>	1.72339
<i>Range</i>	6.44
<i>Minimum</i>	14.40
<i>Maximum</i>	20.84

Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang data (*range*) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu serta panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

Tabel 4. Deskripsi hasil *Posttest*

<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
14.4- 15.68	3	18.75%
15.69- 16.97	2	12.5%
16.98- 18.26	7	43.75%
18.27- 19.55	2	12.5%
19.56- 20.84	2	12.5%
	<b>16</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Diagram Batang Hasil *Posttest*

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Adapun uji normalitas sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *lilifors* dengan teknik *kolmogorof-Smirnov*, dengan pengolahan

menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 18.0. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,881	Normal
2	<i>Post test</i>	0,861	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel *pretest* sebesar 0,881 dan *posttest* sebesar 0,861. Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji 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. Untuk uji homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* dengan bantuan SPSS 18.0. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. *Test of Homogeneity of variances dribbling*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,109	1	30	0,744

Dari tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikan dari uji *Test of Homogeneity of Variances* sebesar 0,774 yang lebih besar dari 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa telah lolos dalam uji homogenitas. Dengan demikian semua uji prasyarat sudah terpenuhi untuk melanjutkan ke uji hipotesis.

### 3. Uji Hipotesis Penelitian

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa SMA N 4 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebagai berikut:

Hipotesis Penelitian : Terdapat pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa SMA N 4 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Untuk mengetahui ada tidak adanya pengaruh pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo maka dilakukan uji t.

Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 7. Uji t *Pretest-Posttest Dribbling Bola*

	<i>t-test for equality of Means</i>		
	<b>t</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b><i>Pretest</i></b>	4,614	0,000	1,52563

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo. Hasil ini dibuktikan bahwa nilai  $t_{hitung}$  dari uji *Paired Samples Test* sebesar 4,614 dan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan yang lebih besar dari 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang mencolok antara sebelum dan sesudah diberi latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling*.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan rata-rata *pretest*, hasil persentase peningkatannya sebagai berikut:

Tabel 8. Persentase Peningkatan

<i>Mean pretest</i>	<i>Mean posttest</i>	<i>Mean difference</i>	Peningkatan (%)
19.0850	17.5594	1.52563	7.99

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di

SMA Negeri 4 Purworejo sebesar 7,99% setelah diberi latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling*.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,614 dan besar nilai signifikan *probability*  $0,000 < 0,05$ .

*Dribbling* bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola. Dalam permainan sepakbola *dribbling* sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah kosong, dan melewati lawan hingga *dribble* menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Dalam latihan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, hal terpenting adalah membiasakan anak agar selalu bermain dengan bola, salah satunya membiasakan anak memainkan bola hampir seperti pada situasi bermain sepakbola sesungguhnya. Latihan dengan pendekatan taktik mempunyai maksud untuk memberikan pembelajaran keterampilan teknik dalam situasi permainan sesungguhnya sehingga seorang pemain dapat meningkatkan keterampilan *dribblingnya*. Dengan latihan pendekatan taktik mempunyai beberapa keuntungan yang diperoleh, yaitu sentuhan terhadap bola lebih banyak, memberikan kesenangan pada siswa

dalam melakukan aktivitas latihan, dapat meningkatkan keterampilan teknik, dan masih banyak lagi. Ternyata pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo yang diberikan latihan pendekatan taktik selama 12 kali dapat meningkatkan kemampuan *dribblingnya*.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo yakni sebesar 7,99 %. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru maupun pelatih agar meningkatkan keterampilan *dribbling* bola melalui pendekatan taktik, tetapi tentunya diperlukan juga bentuk variasi-variasi lain agar tidak membosankan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS VERSI 18.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,52563 lebih banyak setelah diberikan latihan.
2. Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 4 Purworejo meningkat sebesar 7,99 % setelah diberikan latihan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa SMA N 4 Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih dan guru penjas, agar dijadikan acuan bahwa dalam mengajar materi *dribbling*, sebaiknya dilakukan dengan menerapkan model latihan

pendekatan taktik, karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* bola.

2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan latihan pendekatan taktik sesuai intruksi pelatih, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

### C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

### D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.

2. Bagi sekolah atau klub, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam proses latihan sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: P.T. Sastra Hudaya.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Publiser.
- Harsono.(2000). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Dirjendikti P2 LPTK
- Josief Nosseck. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK UNY.
- Linda L. Griffin & Kevin Patton. (2005). *Model Pembelajaran Pendekatan Taktik, Teori, Penelitian dan Praktik*.
- M. Furqon H. (2006). *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG) UNS.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah PUSPOR IKIP Yogyakarta*: Yogyakarta: FIK

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D3.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Toto Subroto. (2001). *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Permainan Taktis*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Olahraga.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 688/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

12 September 2014

Yth. : Bupati Purworejo  
cq. Kepala KPPT Kab. Purworejo  
Purworejo, Jateng

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 : Juni Isnanto  
NIM : 10601244188  
Jurusan/Prodi : POR/PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 18 September s.d. 18 Oktober 2014  
Tempat/obyek : SMA Negeri 4 Purworejo/siswa  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo.

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



Dy. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Purworejo
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Lembar Keterangan KPPMT Purworejo



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Purworejo Kode Pos 54111  
Telp. (0275) 325202 Fax. (0275) 325202 Email : kpmp@purworejokab.go.id

**IZIN RISET / SURVEY / PKL**

NOMOR : 072/344/2014

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11 ).
- II. Menunjuk : Surat izin penelitian dari UNY No.688/UN.34.16/PP/2014 tanggal 12 September 2014
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

- ❖ Nama : Juni Isnanto
- ❖ Pekerjaan : Mahasiswa
- ❖ NIM/NIP/KTP/ dll. : 10601244188
- ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
- ❖ Jurusan : Kakultas Ilmu Keolahragaan
- ❖ Program Studi : PJKR
- ❖ Alamat : Desa Kroyokulon Kec.Kemiri Kab.Purworejo
- ❖ No. Telp. : -
- ❖ Penanggung Jawab : Yudanto, M.Pd
- ❖ Maksud / Tujuan : Penelitian
- ❖ Judul : Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 4 Purworejo
- ❖ Lokasi : SMA N4 Purworejo
- ❖ Lama Penelitian : 1 Bulan
- ❖ Jumlah Peserta :

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
  1. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Purworejo
  2. Kepala Pemerintahan setempat ( Camat, Kades / Lurah )
- c. Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPMP, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 20 September 2014 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2014.

- Tembusan , dikirim kepada Yth :
1. Ka. Bappeda Kab. Purworejo;
  2. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Purworejo;
  3. Ka. Dindikbudpora Kab.Purworejo;
  4. Ka. SMA N4 Purworejo;
  5. Dekan POR UNY

Dikeluarkan : Purworejo  
Pada Tanggal : 17 September 2014

**a.n. BUPATI PURWOREJO**  
KEPALA KANTOR  
PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU  
KABUPATEN PURWOREJO

**TJATUR PRIYO UTOMO, S.Sos**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19640724 198611 1 001





Lampiran 3. Lembar Keterangan SMA Negeri 4 Purworejo



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4 PURWOREJO**  
Bedono Kluwung, Kemiri, Purworejo Telepon (0275 )649096  
E-mail: sma4 pwr@yahoo.com

Kode Pos: 54262

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 072/ 685/ 2014

Kepala SMA Negeri 4 Purworejo, Kabupaten Purworejo, Provinsi Jawa Tengah dengan ini menerangkan :

N a m a : Juni Isnanto

Nomor Mahasiswa : 10601244188

Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dalam rangka : Untuk Skripsi

Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Purworejo pada tanggal 20 September 2014 – 21 Oktober 2014.

Judul Penelitian : **Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 4 Purworejo.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Purworejo, 22 Oktober 2014

Kepala Sekolah,

**Dr. Arif Arvianta Achmad, M.Pd**

NIP. 19630707 198803 1 016

Lampiran 4. Lembar *Expert Judgement* Pertama

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.

NIP : 19740317 200812 1 003

Pekerjaan : Dosen FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 4 Purworejo” yang telah dibuat oleh:

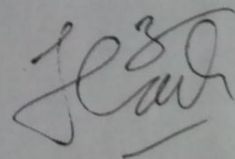
Nama : Juni Isnanto

NIM : 10601244188

Prodi : PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk dijadikan instrumen penelitian.  
Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Agustus 2014



Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19740317 200812 1 003

Lampiran 5. Lembar *Expert Judgement* Kedua

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fathan Nurcahyo, M.Or

NIP : 19820711 200812 1 003

Pekerjaan : Dosen FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 4 Purworejo” yang telah dibuat oleh:

Nama : Juni Isnanto

NIM : 10601244188

Prodi : PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk dijadikan instrumen penelitian.  
Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 26 Agustus 2014



Fathan Nurcahyo, M.Or

NIP. 19820711 200812 1 003

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi

		<p align="center"><b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b>  <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b>  <b>BALAI METROLOGI</b>                  Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b>                  CALIBRATION CERTIFICATE</p>		<p align="center">Nomor : 299 / SW - 15 / 1 / 2014</p>					
<p><b>ALAT</b>                  Equipment</p>		<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 004984</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 21 Januari 2014</td> </tr> </table>		No. Order	: 004984	Diterima tgl	: 21 Januari 2014
No. Order	: 004984						
Diterima tgl	: 21 Januari 2014						
<p><b>Nama</b>                  Name</p>	: Stopwatch	<p><b>Tipe/Model</b>                  Type/Model</p>	:				
<p><b>Kapasitas</b>                  Capacity</p>	: 9 jam	<p><b>Nomor Seri</b>                  Serial number</p>	:				
<p><b>Daya Baca</b>                  Accuracy</p>	: 0,01 detik	<p><b>Merek/Buatan</b>                  Trade Mark/Manufaktur</p>	: Molten				
<p><b>PEMILIK</b>                  Owner</p>							
<p><b>Nama</b>                  Name</p>	: Agilia Alun Jati						
<p><b>Alamat</b>                  Address</p>	: Jl Klepu Bedug Kutoarjo Purworejo						
<p align="center"><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b>                  Method, Standard, Traceability</p>							
<p><b>Metode</b>                  Method</p>	:	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument					
<p><b>Standar</b>                  Standard</p>	:	Casio HS-80TW.IDF					
<p><b>Telusuran</b>                  Traceability</p>	:	Ke satuan SI melalui LK -045 IDN					
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b>                  Date of Calibrated</p>		: 21 Januari 2014					
<p><b>LOKASI KALIBRASI</b>                  Location of calibration</p>		: Balai Metrologi Yogyakarta					
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b>                  Environment condition of calibration</p>		: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%					
<p><b>HASIL</b>                  Result</p>		: Lihat sebaliknya					
<p align="right">Yogyakarta, 23 Januari 2014                  Kepala</p>							
<p align="center">                   Soedjono, SE                  NIP. 197903 1 006</p>							
<p align="center">Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p align="center">FBM.22-02.T</p>					
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>							

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Made Mukiada NIP. 19621231.198303.1.139  
*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"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Penera  
  
Made Mukiada  
NIP 19621231.198303.1.139



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 PENERAAN**  
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 297 / UP - 39 / I / 2014

Number

No. Order : 004983

Diterima tgl : 21 Januari 2014

**ALAT**

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Tipe/Model

Kapasitas : 30 meter

Nomor Seri

Daya Baca : 1 mm

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

: Prohek

**PEMILIK**

Owner

Nama : Agilia Alun Jati

Alamat : Jl Klepu Bedug Kutoarjo Purworejo

Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Standard : Komparator 10 m

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

: 21 Januari 2014

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 21 Januari 2015

Yogyakarta, 23 Januari 2014

Kepala



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**  
Verification data

1. Referensi : Agilia Alun Jati
2. Ditera ulang oleh : Made Mukiada NIP. 19621231.198303.1.139  
Verified by

**II. HASIL**  
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Penera

  
Made Mukiada  
NIP.19621231.198303.1.139

Lampiran 7. Data Mentah Hasil *Pretest*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>WA KTU 1</b>	<b>WAKTU 2</b>	<b>WAKTU TERBAIK</b>
1	Syamsul A.	22.70	25.00	22.70
2	Rizaldi N.	17.69	17.88	17.69
3	Yusuf R. S.	28.44	19.69	19.69
4	Salman A.	19.28	18.63	18.63
5	Fitra Yudha P.	19.25	17.69	17.69
6	M. Hafiz. A	21.35	18.39	18.39
7	Wahyu A.	19.04	21.87	19.04
8	Dimas Fajar A.	23.44	18.37	18.37
9	Fahri D. N.	21.00	19.79	19.79
10	Yudi D. C.	20.37	21.00	20.37
11	Heru S.	19.25	19.25	19.25
12	Aldi Y.	28.00	22.22	22.22
13	Fajar C. A.	18.78	23.25	18.78
14	Adi Saputra	17.44	17.44	17.44
15	Irfan M. R.	18.38	16.75	16.75
16	Suhud P.	19.25	18.56	18.56



Lampiran 8. Data Mentah Hasil *Posttest*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>WAKTU 1</b>	<b>WAKTU 2</b>	<b>WAKTU TERBAIK</b>
1	Syamsul A.	20.22	18.06	18.06
2	Rizaldi N.	20.00	15.78	15.78
3	Yusuf R. S.	17.84	20.44	17.84
4	Salman A.	16.59	17.56	16.59
5	Fitra Y.P.	16.04	15.47	15.47
6	M. Hafiz A.	21.54	19.03	18.03
7	Wahyu A.	18.04	19.03	18.04
8	Dimas F.A.	20.00	17.91	17.91
9	Fahri D.N.	20.84	21.00	20.84
10	Yudi D.C.	18.78	20.31	18.78
11	Heru S.	19.12	18.11	18.11
12	Aldi Yoga	19.78	19.82	19.78
13	Fajar C.A.	18.39	17.62	17.62
14	Adi S.	15.97	15.22	15.22
15	Irfan M. R.	18.18	14.40	14.40
16	Suhud P.	17.40	19.16	17.40

Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

NO	NAMA	HARI/TGL LATIHAN												JMLH
		23/9/2014	25/9/2014	27/9/2014	30/9/2014	2/10/2014	4/10/2014	6/10/2014	9/10/2014	11/10/2014	13/10/2014	16/10/2014	18/10/2014	
1	Syamsul A.	√	√	A	√	i	√	√	√	√	√	√	√	10
2	Rizaldi N.	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	√	√	11
3	Yusuf R.S.	√	√	√	√	i	i	√	√	√	√	√	√	10
4	Salman A.	√	√	√	√	√	√	√	i	i	√	√	√	10
5	Fitra Y. P.	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	11
6	M. Hafiz A.	√	√	A	√	i	√	i	√	i	√	i	√	7
7	Wahyu A.	√	√	√	√	√	A	√	√	√	√	√	√	11
8	Dimas F. A.	√	√	A	√	√	√	√	A	√	√	A	√	9
9	Fahri D. N.	√	A	A	√	√	√	i	√	i	√	√	√	8
10	Yudi D. C.	√	√	A	A	√	√	A	A	√	A	√	√	7
11	Heru S.	√	√	√	√	√	A	√	A	√	√	√	√	10
12	Aldi Y.	√	√	A	√	√	√	i	√	√	√	√	√	10
13	Fajar C. A.	√	√	√	√	√	√	√	√	A	√	√	√	11
14	Adi S.	√	i	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	10
15	Irfan M. R.	√	√	√	A	√	√	A	√	√	√	√	√	10
16	Suhud P.	√	√	A	√	√	i	√	√	√	i	√	√	9

Keterangan

Hadir = √

Izin = i

Tanpa Keterangan = A

Purworejo, Oktober 2014

Peneliti

Juni Isnanto

NIM 10601244188

Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi

*Pretest*

<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
16.75 - 17.93	4	25%
17.95 - 19.13	5	31.25%
19.15 - 20.33	4	25%
20.35 - 21.53	1	6.25%
21.55 - 22.73	2	12.5%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

*Posttest*

<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
14.4 - 15.68	3	18.75%
15.69 - 16.97	2	12.5%
16.98 - 18.26	7	43.75%
18.27 - 19.55	2	12.5%
19.56 - 20.84	2	12.5%
	<b>16</b>	<b>100%</b>

## Lampiran 11. Uji Deskripsi Statistik

### *Pretest*

<i>Mean</i>	19.0850
<i>Median</i>	18.7050
<i>Mode</i>	17.69
<i>Std. Deviation</i>	1.61370
<i>Range</i>	5.95
<i>Minimum</i>	16.75
<i>Maximum</i>	22.70

### *Posttest*

<i>Mean</i>	17.5594
<i>Median</i>	17.8750
<i>Mode</i>	14.40
<i>Std. Deviation</i>	1.72339
<i>Range</i>	6.44
<i>Minimum</i>	14.40
<i>Maximum</i>	20.84

Lampiran 12. Uji Homogenitas

*Test of Homogeneity of variances dribbling*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,109	1	30	0,744

Lampiran 13. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	19.0850	17.5594
	Std. Deviation	1.61370	1.72339
Most Extreme Differences	Absolute	.147	.151
	Positive	.147	.125
	Negative	-.099	-.151
Kolmogorov-Smirnov Z		.587	.603
Asymp. Sig. (2-tailed)		.881	.861

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 14. Uji T

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	19.0850	16	1.61370	.40342
	Posttes	17.5594	16	1.72339	.43085

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Posttes	16	.688	.003


**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 - Posttes	1.52563	1.32263	.33066	.82085	2.23040	4.614	15	.000

Lampiran 15. Program Latihan

**Sesi Pretest**

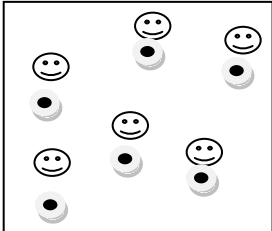
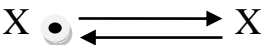
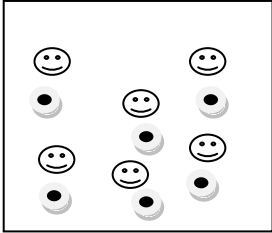
No. sesi : 1	Peralatan : Pancang/ <i>Cones</i> ,
Hari tanggal : Sabtu, 20-9-2014	bola, <i>stopwatch</i> , kapur,
Tempat : Lapangan SMA	peluit, Lembar penilaian
Fokus pembelajaran : Tes Menggiring bola	Jumlah atlet : 16 orang
	Intensitas : Sedang-maksimal

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar • Berdoa • Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
	<b>LATIHAN INTI</b> Tes <i>dribbling</i> bola	60 menit	<i>Pretest dribbling</i> (Subagyo Irianto, 1995)  <i>Start dan finish</i>	• Menggiring bola <i>zig-zag</i> melewati 8 pancang dengan jarak antar pancang 1,5 meter dilakukan dua kali percobaan. Penilaian diambil yang terbaik
3.	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Berdoa	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya



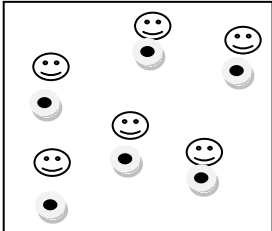
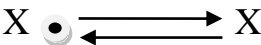
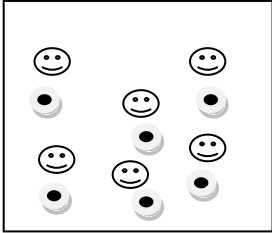
### Sesi Latihan 1

No. sesi : 2 Hari tanggal : Selasa, 23-9-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> a. <b>Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> <i>Mendribbling</i> bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan <i>dribbling</i> dan penguasaan bola ❖ <b>Permainan</b> 1 vs 1 vs 1 vs 1 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: Mempertahankan bola G: <i>Bagaimana cara anda mempertahankan bola?</i> S: Melakukan <i>dribble</i> bola dan menghempaskan penguasaan bola lawan. ❖ <b>Tugas Latihan</b> <i>Dribbling</i> bola dengan berpasangan  b. <b>Game</b>	20' 1 set Rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3 rec 3'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> Setiap pemain berusaha menjaga kepemilikan bola sembari mengganggu dan membuang bola dari penguasaan bola pemain lain. Lakukan selama 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan latihan set 1. Setiap pemain berusaha menjaga kepemilikan bola sembari mengganggu dan membuang bola dari penguasaan bola pemain lain. Lakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

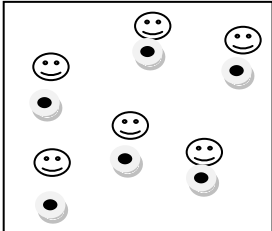
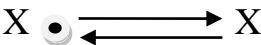
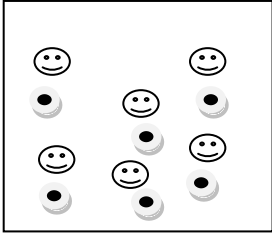
## Sesi Latihan 2

No. sesi : 3 Hari tanggal : Kamis, 25-9-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> c. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> d. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> <i>Mendribbling</i> bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan <i>dribbling</i> dan penguasaan bola ❖ <b>Permainan</b> 1 vs 1 vs 1 vs 1 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: Mempertahankan bola G: <i>Bagaimana cara anda mempertahankan bola?</i> S: Melakukan <i>dribble</i> bola dan menghempaskan penguasaan bola lawan. ❖ <b>Tugas Latihan</b> <i>Dribbling</i> bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4 rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> Setiap pemain berusaha menjaga kepemilikan bola sembari mengganggu dan membuang bola dari penguasaan bola pemain lain. Lakukan selama 2.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan latihan set 1. Setiap pemain berusaha menjaga kepemilikan bola sembari mengganggu dan membuang bola dari penguasaan bola pemain lain. Lakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

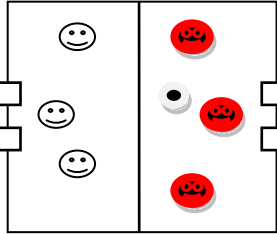

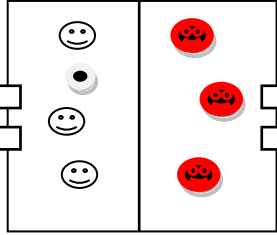
### Sesi Latihan 3

No. sesi : 4 Hari tanggal : Sabtu, 27-9-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> d. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> e. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> <i>Mendribbling</i> bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling dan penguasaan bola ❖ <b>Permainan</b> 1 vs 1 vs 1 vs 1 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: Mempertahankan bola G: <i>Bagaimana cara anda mempertahankan bola?</i> S: Melakukan dribble bola dan menghempaskan penguasaan bola lawan. ❖ <b>Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	23' 1 set rep 5x rec 2'  23' 1 set rep 5x rec 2'  20' 1 set rep 5x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> Setiap pemain berusaha menjaga kepemilikan bola sembari mengganggu dan membuang bola dari penguasaan bola pemain lain. Lakukan selama 2 menit itu disebut satu repetisi. Lakukan lima kali dalam satu set.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan dribble bola secara bergantian selama 2 menit, ini disebut repetisi. Lakukan lima repetisi dalam satu set.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan latihan set 1. Setiap pemain berusaha menjaga kepemilikan bola sembari mengganggu dan membuang bola dari penguasaan bola pemain lain. Lakukan selama 2 menit itu disebut satu repetisi. Lakukan lima repetisi dalam satu set.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

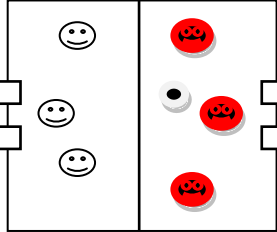

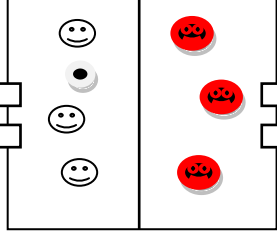
### Sesi Latihan 4

No. sesi : 5 Hari tanggal : Selasa, 30-9-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : Cones, bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerakan zig-zag, sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> a. Masalah taktik : Mencetak poin <b>Fokus Pembelajaran:</b> Mendribbling bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling bola ❖ <b>Permainan</b> 3 lawan 3 <b>Pertanyaan masalah</b> G: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini? S: Mencetak poin G: Bagaimana cara anda mencetak poin? S: Melakukan dribble bola melewati lawan kemudian memasukkan bola ke gawang. G: Bagaimana cara memasukkan bola ke gawang?  ❖ <b>Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  b. Game	20' 1 set Rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> 3 vs 3 menggunakan 4 gawang kecil. Fokus permainan menggunakan <i>dribble</i> . Jika berhasil memasukkan bola hingga masuk ke gawang menggunakan <i>dribble</i> akan mendapatkan poin, dilakukan selama 2 menit  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan dribble bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> . Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan 3 vs 3 menggunakan 4 gawang kecil. Fokus permainan memasukkan bola hingga masuk ke gawang menggunakan <i>dribble</i> akan mendapatkan poin, dilakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

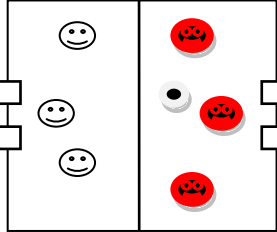

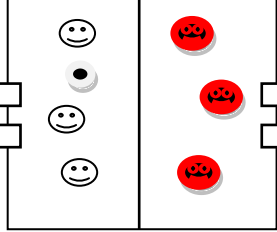
### Sesi Latihan 5

No. sesi : 6 Hari tanggal : Kamis, 2-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : Cones, bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> c. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> d.Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Stretching pasif dan dinamis c. Gerakan zig-zag, sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a.Masalah taktik :</b> Mencetak poin <b>Fokus Pembelajaran:</b> Mendribbling bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling bola ❖ <b>Permainan</b> 3 lawan 3 <b>Pertanyaan masalah</b> G: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini? S: Mencetak poin G: Bagaimana cara anda mencetak poin? S: Melakukan dribble bola melewati lawan kemudian memasukkan bola ke gawang. G: Bagaimana cara memasukkan bola ke gawang?  ❖ <b>Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan set 1</b> 3 vs 3 menggunakan 4 gawang kecil. Fokus permainan menggunakan <i>dribble</i> . Jika berhasil memasukkan bola hingga masuk ke gawang menggunakan <i>dribble</i> akan mendapatkan poin, dilakukan selama 2 menit.  <b>Latihan set 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan dribble bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> . Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan set 3</b> Melanjutkan 3 vs 3 menggunakan 4 gawang kecil. Fokus permainan memasukkan bola hingga masuk ke gawang menggunakan <i>dribble</i> akan mendapatkan poin, dilakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

### Sesi Latihan 6

No. sesi : 7 Hari tanggal : Sabtu, 4-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : Cones, bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. Streching pasif dan dinamis c. Gerakan zig-zag, sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mencetak poin <b>Fokus Pembelajaran:</b> Mendribbling bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling bola ❖ <b>Permainan</b> 3 lawan 3 <b>Pertanyaan masalah</b> G: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini? S: Mencetak poin G: Bagaimana cara anda mencetak poin? S: Melakukan dribble bola melewati lawan kemudian memasukkan bola ke gawang. G: Bagaimana cara memasukkan bola ke gawang?  ❖ <b>Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	23' 1 set rep 5x rec 2'  23' 1 set rep 5x rec 2'  20' 1 set rep 5x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> 3 vs 3 menggunakan 4 gawang kecil. Fokus permainan menggunakan <i>dribble</i> . Jika berhasil memasukkan bola hingga masuk ke gawang menggunakan <i>dribble</i> akan mendapatkan poin, dilakukan selama 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan dribble bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> . Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan 3 vs 3 menggunakan 4 gawang kecil. Fokus permainan memasukkan bola hingga masuk ke gawang menggunakan <i>dribble</i> akan mendapatkan poin, dilakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

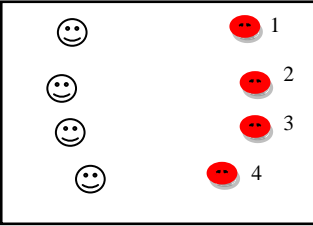
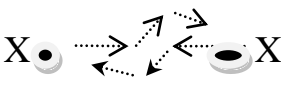
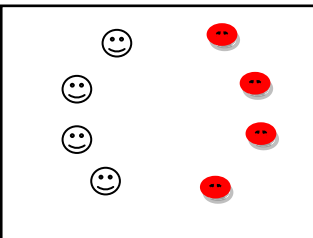
### Sesi Latihan 7

No. sesi : 8 Hari tanggal : Selasa, 7-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, <i>stopwatch</i> Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> Mendribbling bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling bola <b>❖ Permainan</b> 4 lawan 4 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: Menguasai bola G: <i>Bagaimana cara anda menguasaibola?</i> S: Melakukan dribble bola dengan terampil  <b>❖ Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	20' 1 set Rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'	<b>Latihan 1</b>  <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>  <b>Latihan 3</b>  <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> 4 vs 4. Pemain 1 berusaha mempertahankan bola dan memberikan ke pemain 2 hanya menggunakan <i>dribbling</i> , pemain 2 ke pemain 3, begitu seterusnya. Lakukan selama 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> . Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan permainan 4 vs 4. Pemain 1 berusaha mempertahankan bola dan memberikan ke pemain 2 hanya menggunakan <i>dribbling</i> , pemain 2 ke pemain 3, begitu seterusnya. Lakukan selama 2 menit
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

### Sesi Latihan 8

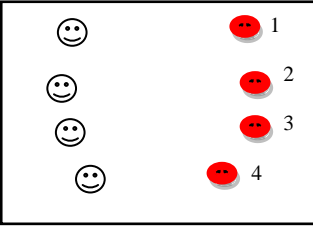
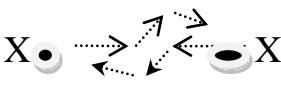
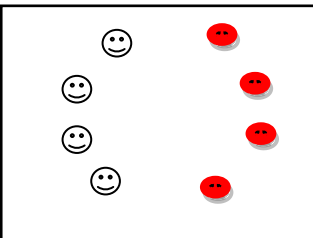
No. sesi : 9 Hari tanggal : Kamis, 9-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, <i>stopwatch</i> Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> c. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> d. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> Mendribbling bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling bola <b>❖ Permainan</b> 4 lawan 4 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: Menguasai bola G: <i>Bagaimana cara anda menguasaibola?</i> S: Melakukan dribble bola dengan terampil  <b>❖ Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> 4 vs 4. Pemain 1 berusaha mempertahankan bola dan memberikan ke pemain 2 hanya menggunakan <i>dribbling</i> , pemain 2 ke pemain 3, begitu seterusnya. Lakukan selama 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> . Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan permainan 4 vs 4. Pemain 1 berusaha mempertahankan bola dan memberikan ke pemain 2 hanya menggunakan <i>dribbling</i> , pemain 2 ke pemain 3, begitu seterusnya. Lakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya



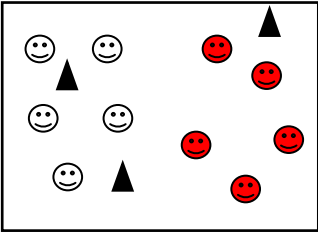

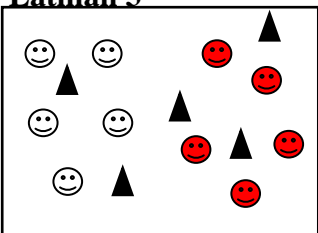
### Sesi Latihan 9

No. sesi : 10 Hari tanggal : Sabtu, 11-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, <i>stopwatch</i> Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> d. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> e. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> Mendribbling bola Tujuan: Meningkatkan keterampilan dribbling bola <b>❖ Permainan</b> 4 lawan 4 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: Menguasai bola G: <i>Bagaimana cara anda menguasaibola?</i> S: Melakukan dribble bola dengan terampil  <b>❖ Tugas Latihan</b> Dribbling bola dengan berpasangan  <b>b. Game</b>	23' 1 set rep 5x rec 2'  23' 1 set rep 5x rec 2'  23' 1 set rep 5x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b> 	<b>Latihan 1</b> 4 vs 4. Pemain 1 berusaha mempertahankan bola dan memberikan ke pemain 2 hanya menggunakan <i>dribbling</i> , pemain 2 ke pemain 3, begitu seterusnya. Lakukan selama 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> . Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan permainan 4 vs 4. Pemain 1 berusaha mempertahankan bola dan memberikan ke pemain 2 hanya menggunakan <i>dribbling</i> , pemain 2 ke pemain 3, begitu seterusnya. Lakukan selama 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

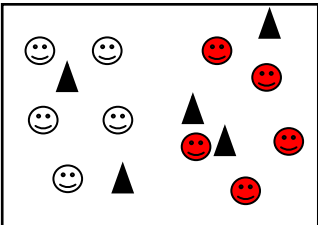

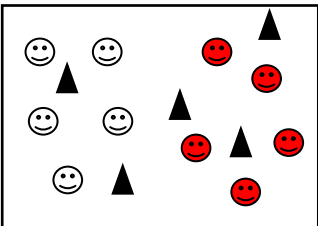
### Sesi Latihan 10

No. sesi : 11 Hari tanggal : Selasa, 14-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

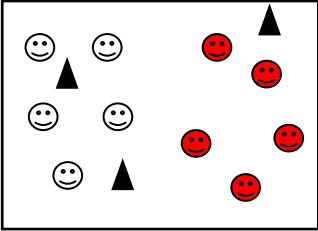

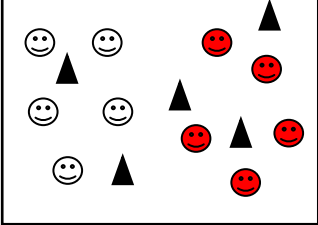
No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> a. Masalah taktik : Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> <i>Mendribbling</i> bola <b>Tujuan:</b> Meningkatkan keterampilan <i>dribbling</i> bola melewati <i>cones</i> ❖ <b>Permainan</b> 5 lawan 5 <b>Pertanyaan masalah</b> G: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini? S: <i>Mendribble</i> bola G: Bagaimana cara anda <i>mendribble</i> bola? S: Melakukan <i>dribble</i> bola dengan melewati cones dengan cepat dan tepat. ❖ <b>Tugas Latihan</b> <i>Dribbling</i> bola dengan berpasangan melewati cones yang dipasang satu garis lurus. b. Game	20' 1 set Rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'  20' 1 set rep 3x rec 3'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> 5 vs 5 . Bermain dalam lapangan yang diberi cones secara acak. Tim yang semua pemainnya berhasil lebih dahulu <i>mendribble</i> bola melewati setiap cones tersebut akan mendapatkan poin, dilakukan 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> .Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan permainan 5 vs 5 . Bermain dalam lapangan yang diberi cones secara acak. Tim yang semua pemainnya berhasil lebih dahulu <i>mendribble</i> bola melewati setiap cones tersebut akan mendapatkan poin, dilakukan 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

## Sesi Latihan 11

No. sesi : 12 Hari tanggal : Kamis, 16-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

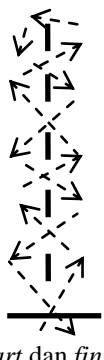
No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> c. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> d. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a. Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> <i>Mendribbling</i> bola <b>Tujuan:</b> Meningkatkan keterampilan <i>dribbling</i> bola melewati <i>cones</i> <b>❖ Permainan</b> 5 lawan 5 <b>Pertanyaan masalah</b> G: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini? S: <i>Mendribble</i> bola G: Bagaimana cara anda <i>mendribble</i> bola? S: Melakukan <i>dribble</i> bola dengan melewati cones dengan cepat dan tepat.  <b>❖ Tugas Latihan</b> <i>Dribbling</i> bola dengan berpasangan melewati cones yang dipasang satu garis lurus.  <b>b. Game</b>	20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'  20' 1 set rep 4x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan 1</b> 5 vs 5 . Bermain dalam lapangan yang diberi cones secara acak. Tim yang semua pemainnya berhasil lebih dahulu <i>mendribble</i> bola melewati setiap cones tersebut akan mendapatkan poin, dilakukan 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> .Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan permainan 5 vs 5 . Bermain dalam lapangan yang diberi cones secara acak. Tim yang semua pemainnya berhasil lebih dahulu <i>mendribble</i> bola melewati setiap cones tersebut akan mendapatkan poin, dilakukan 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

### Sesi Latihan 12

No. sesi : 13 Hari tanggal : Sabtu, 18-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i>	Peralatan : <i>Cones</i> , bola, kapur, peluit, stopwatch Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal			
No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> d.Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> e.Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
2.	<b>LATIHAN INTI</b> <b>a.Masalah taktik :</b> Mempertahankan kepemilikan bola <b>Fokus Pembelajaran:</b> <i>Mendribbling</i> bola <b>Tujuan:</b> Meningkatkan keterampilan <i>dribbling</i> bola melewati <i>cones</i> <b>❖ Permainan</b> 5 lawan 5 <b>Pertanyaan masalah</b> G: <i>Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?</i> S: <i>Mendribble</i> bola G: <i>Bagaimana cara anda mendribble bola?</i> S: Melakukan <i>dribble</i> bola dengan melewati cones dengan cepat dan tepat.  <b>❖ Tugas Latihan</b> <i>Dribbling</i> bola dengan berpasangan melewati cones yang dipasang satu garis lurus.  <b>b. Game</b>	23' 1 set rep 5x rec 2'  23' 1 set rep 5x rec 2'  20' 1 set rep 5x rec 2'	<b>Latihan 1</b>   <b>Latihan 2 (Tugas Latihan)</b>   <b>Latihan 3</b>   <b>Game</b>	<b>Latihan set 1</b> 5 vs 5 . Bermain dalam lapangan yang diberi cones secara acak. Tim yang semua pemainnya berhasil lebih dahulu <i>mendribble</i> bola melewati setiap cones tersebut akan mendapatkan poin, dilakukan 2 menit.  <b>Latihan 2 (tugas latihan)</b> Pemain melakukan <i>dribble</i> bola, jika sudah sampai tengah kemudian melakukan <i>keeping</i> .Dilakukan secara bergantian selama 2 menit.  <b>Latihan 3</b> Melanjutkan permainan 5 vs 5 . Bermain dalam lapangan yang diberi cones secara acak. Tim yang semua pemainnya berhasil lebih dahulu <i>mendribble</i> bola melewati setiap cones tersebut akan mendapatkan poin, dilakukan 2 menit.
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> </ul>	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

### Sesi *Posttest*

No. sesi : 14 Hari tanggal : Selasa, 21-10-2014 Tempat : Lapangan SMA Fokus pembelajaran : Tes Menggiring bola	Peralatan : Pancang, bola, kapur, peluit, Lembar penilaian Jumlah atlet : 16 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	---

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan dan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>zig-zag</i> , sprint pendek, dan melompat
	<b>LATIHAN INTI</b> Tes <i>dribbling</i> bola	60 menit	<b>Posttest dribbling</b> (Subagyo Irianto, 1995)   Start dan finish	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola <i>zig-zag</i> melewati 8 pancang dengan jarak antar pancang 1,5 meter dilakukan dua kali percobaan. Penilaian diambil yang terbaik.</li> </ul>
3.	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Berdoa	15 menit	Pelatih X  X X X X X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

**Dokumentasi Penelitian**



Gambar perkenalan awal dan penjelasan



Gambar pemanasan

## Dokumentasi Penelitian



Gambar lapangan tes menggiring bola



Gambar pelaksanaan pretest

## Dokumentasi Penelitian



Gambar latihan *dribbling* dengan pendekatan taktik



Gambar latihan *dribbling* dengan pendekatan taktik



## Dokumentasi Penelitian



Gambar pengambilan *posttest*



Gambar pengambilan *posttest*