

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGIKIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI  
2 TEMPEL, SLEMAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2015/2016**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

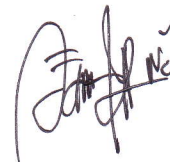
Muhamad Fadchurrohman  
12601241031

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

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016 " ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Juni 2016  
Pembimbing



Fathan Nurcahyo, M.Or.  
NIP. 19820711 200812 1 003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016” 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, 13 Juni 2016  
Yang menyatakan,



Muhamad Fadchurrohman  
NIM. 12601241031

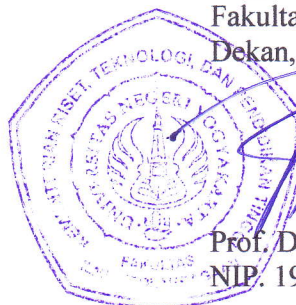
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016 ” telah di pertahankan di depan Dewan Penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or	Ketua penguji		25-07-2016
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris penguji		25-07-2016
Komarudin, M.A	Penguji I		22-07-2016
Joko Purwanto, M.Pd	Penguji II		25-07-2016

Yogyakarta, Juli 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707198812 1 001

## **MOTTO**

1. Syukur dan ikhlas dalam menjalani realita kehidupan dunia. (Muhamad Fadchurrohman)
2. Berpikir positif dan lakukan yang terbaik serta berserah diri kepada Allah SWT. (Triana Ayu Hapsari)

## **PERSEMBAHAN**

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT Tuhan penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Sutrisno dan Ibu Mukasanah yang senantiasa menyayangi dan mengasihi. Segala usaha saya untuk kalian, semoga membuat kalian bangga.
2. Kedua kakak saya Jhony Pratama Saputera dan Bheny Dwi Yudha Prasetya, adik saya yang bernama Muhammad Ma'arif Alazhar yang selalu memberi saya semangat dan keceriaan.
3. Seorang teman saya yaitu Triana Ayu Hapsari yang senantiasa memberi motivasi eksternal kepada saya. Insyaallah semua ini tidak akan pernah sia-sia, karena motivasi yang telah diberikan

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGINGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA di SMP NEGERI 2  
TEMPEL, SLEMAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2015/2016**

Oleh  
**Muhamad Fadchurrohman**  
**NIM 12601241031**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penemuan masalah di lapangan yaitu seringnya kegagalan para pemain SMP Negeri 2 Tempel menguasai bola ataupun melewati lawan dan demikian muncul permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya keterampilan menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, *one group pretest-posttest design* dengan *treatment* sebanyak 16 kali (Tjalic Sugiardo, 1999: 25). Sampel yang digunakan adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel kelas VII dan VIII. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Dribbling Test* (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99). Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *Small sided games*, Menggiring Bola, Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Tempel

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016 ”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan ijin dan pengarahan dalam penelitian ini.



4. Bapak Dr. Guntur M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang memberi pengarahan serta bimbingan selama ini dan memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or, selaku Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini
6. Bapak Komarudin, M.A dan bapak Nurhadi Santoso, M.Pd yang sudah bersedia menjadi expert judgement dalam skripsi ini.
7. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Tempel yang sudah mengijinkan peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Tempel.
8. Bapak Hendra Gunawan S.Pd, selaku pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP 2 Tempel yang memberikan masukan dan motivasi dalam upaya penyelesaian skripsi
9. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Tempel khususnya kelas VII dan VIII yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian yang dilakukan dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
10. Keluarga besar saya, yang telah memberikan semangat serta doa kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Teman-teman PJKR A angkatan 2012, terimakasih atas kebersamaan, canda-tawa, dan kekeluargaan, semoga selalu terhias indah dalam hatiku dan menjadi kenangan indah.
11. Semua pihak yang turut memberikan saran dan kritik serta bantuan dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya sekolah sepakbola.

Yogyakarta, Juni 2016

Muhamad Fadchurrohman

NIM. 12601241031

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>COVER</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Kaji Teori .....	14
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	14
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	19
3. Hakikat Latihan.....	29
4. <i>Small Sided Game</i> .....	36
5. Hakikat Menggiring Bola.....	40
6. Hubungan <i>Small Sided Games</i> dengan <i>Dribbling</i> .....	47

7. Hakikat Ekstrakurikuler .....	49
8. Karakteristik Siswa SMP .....	55
B. Penelitian yang Relevan.....	61
C. Kerangka Berpikir.....	65
D. Hipotesis Penelitian.....	69
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	70
B. Definisi Operasional Variabel.....	71
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	73
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	74
E. Teknik Analisis Data.....	78
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	81
B. Hasil Uji Prasyarat.....	85
C. Analisis Data.....	87
D. Pembahasan.....	88
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	91
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	92
D. Saran-Saran .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	94
<b>LAMPIRAN .....</b>	96

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel .....	5
Tabel 2. Prestasi Cabor Sepakbola 4 Tahun Terakhir SMP Negeri 2 Tempel .....	6
Tabel 3. Dosis Latihan <i>Small-Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia .....	40
Tabel 4. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel .....	53
Tabel 5. Prestasi Cabor Sepakbola 4 Tahun Terakhir SMP Negeri 2 Tempel .....	54
Tabel 6. Populasi Penelitian .....	73
Tabel 7. Sampel Penelitian .....	74
Table 8. Norma Nilai Kategori .....	80
Table 9. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola <i>Pretest</i> .....	82
Table 10. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>PreTest</i> .....	82
Table 11. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola <i>Posttest</i> .....	83
Table 12. Kategorisasi Kemampuan Menggiring Bola <i>Posttest</i> .....	84
Table 13. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	85
Table 14. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	86
Table 15. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	87
Table 16. Tabel Hasil Uji T .....	87

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola. ....	19
Gambar 2. Teknik <i>Ball Feeling</i> Menimang Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	21
Gambar 3. Teknik Passing Bawah Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam .....	23
Gambar 4. Teknik <i>Long Passing</i> Menggunakan Sisi Punggung Kaki Bagian Dalam .....	24
Gambar 5. Teknik <i>Dribbling</i> pada Saat Melewati Lawan .....	26
Gambar 6. Teknik <i>Dribbling</i> Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka .....	27
Gambar 7. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian dalam dan Paha .....	28
Gambar 8. Menendang Bola dengan Kura-kura Penuh .....	30
Gambar 9. Teknik <i>Dribbling</i> pada Saat Melewati Lawan .....	44
Gambar 10. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	46
Gambar 11. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	47
Gambar 12. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki .....	48
Gambar 13. Desain Penelitian.....	70
Gambar 14. <i>Short Dribbling Test</i> .....	76
Gambar 15. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring <i>Pretest</i> .....	83
Gambar 16. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan menggiring <i>Posttest</i> .....	84
Gambar 17. Histogram Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	85
Gambar 18. Grafik Perbandingan Rata-Rata <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i> .....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	97
Lampiran 2. <i>Expert Judgement</i> .....	98
Lampiran 3. Lembar Pengesahan.....	100
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	101
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA Sleman.....	102
Lampiran 6. Kalibrasi.....	103
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian .....	105
Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta .....	106
Lampiran 9. Biodata Diri Siswa.....	107
Lampiran 10. Data Penelitian.....	108
Lampiran 11. Data Kenaikan Waktu Test.....	110
Lampiran 12. Uji Deskripsi Statistik.....	111
Lampiran 13. Lembar Statistik Uji Validitas dan Reliabilitas Tes .....	112
Lampiran 14. Lembar Statistik, Uji Normalitas dan Homogenitas.....	113
Lampiran 15. Tabel Kolmogorov Smirnov .....	114
Lampiran 16. Tabel F.....	115
Lampiran 17. Uji-t menggunakan SPSS .....	116
Lampiran 18. Tabel t.....	117
Lampiran 19. Program Latihan .....	118
Lampiran 20. Dokumentasi.....	146

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Permainan sepakbola sekarang ini telah melewati proses perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi peraturan, pengorganisasian maupun sistem latihan yang dijalankan. Olahraga ini menjadi sangat populer bahkan telah menjadi *lifestyle* bagi beberapa kalangan. Akan tetapi olahraga sepakbola ini masih memiliki teka-teki, misalnya siapakah penciptanya dan dari manakah asal mulanya. Menurut Clive Gifford (2002: 8) cikal bakal sepakbola sangatlah kuno. Lebih dari 2000 tahun yang lalu, peradaban Cina, Jepang, Yunani, dan Romawi semuanya menunjukkan adanya permainan di mana para pemain menendang atau membawa bola ke suatu sasaran. Tahun 1800-an, sepakbola menjadi teratur dengan adanya berbagai peraturan resmi.

Negara yang mendapatkan kehormatan sebagai cikal bakal lahirnya sepakbola modern adalah Inggris. Dengan berdirinya *The Football Association* yang mensponsori pembuatan peraturan sepakbola yang mulai digerakkan pada tahun 1863. Menurut Depdikbud (1982: 71) sepakbola modern berasal dari Inggris. Tahun 1846 Universitas Cambridge membuat peraturan sepakbola yang terdiri dari 11 pasal yang dapat diterima oleh universitas-universitas lain, sehingga sepakbola dapat dipertandingkan antar universitas. Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdirilah "*The Football Association*", kemudian *The Football Association* menyusun peraturan permainan sepakbola.



Tahun 1904 berdirilah organisasi FIFA (*Federation on International de Football Association*) yang merupakan federasi sepakbola dunia. Untuk pertama kalinya FIFA mengadakan kejuaraan dunia sepakbola yang dikenal dengan *Yulius Rimet*, pada tahun 1904 dan negara yang pertama kali merebut piala ini tiga kali berturut-turut adalah Brazil sehingga berhak memiliki piala ini selama-lamanya. Sepakbola 4 tahunan ini diganti nama *World Cup* sampai sekarang ini.

Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Menurut Sucipto, (2001: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Pencapaian prestasi dalam sepakbola membutuhkan sebuah pembinaan atau latihan yang terprogram dan sistematis. Banyak faktor yang mempengaruhi dan mempunyai andil dalam usaha pencapaian prestasi olahraga antara lain ditentukan oleh penguasaan teknik yang sempurna, berjalannya taktik, strategi yang benar dan daya tahan tubuh atau kebugaran. Dalam hal pencapaian prestasi dalam cabang olahraga sepak bola Indonesia saat ini belum bisa meraih hasil yang baik. Indonesia masih minim prestasi bila dibandingkan dengan Negara Thailand, Vietnam, bahkan Malaysia. Ada

beberapa faktor yang mempengaruhi terpuruknya prestasi Indonesia salah satunya tidak ada perhatian terhadap pembinaan bibit-bibit muda yang ada di Indonesia. Untuk mendapatkan hasil yang baik di masa depan maka perlu adanya pondasi yang kuat yaitu bibit-bibit muda anak-anak Indonesia.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, seorang pemain hendaknya dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dan benar cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula, karena penguasaan teknik dasar adalah hal yang mutlak dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-49), yaitu:

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. (1) Gerak atau teknik tanpa bola: dalam suatu permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

*Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan

penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya (Komarudin, 2005: 42). *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Proses pembelajaran sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel dilakukan dalam dua jenis kegiatan, yakni kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan pembelajaran ini pada dasarnya untuk memberikan siswa pengalaman belajar gerak dan membentuk karakter siswa tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel merupakan bagian tidak terpisahkan dalam kegiatan proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas siswa berdasarkan minat dan bakatnya. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan jiwa sosial siswa, mengembangkan suasana rileks dan menyenangkan, serta sebagai media untuk persiapan karir berdasarkan potensi, minat, dan bakat yang dimiliki siswa.

Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tempel adalah sepakbola dilaksanakan 4 kali seminggu setiap hari Senin, Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel diikuti oleh 30 siswa. Ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan dilapangan Banyurejo desa Banyurejo kecamatan Tempel kabupaten Sleman. Setiap ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel memiliki pelatih atau pembina, ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh bapak Hendra Gunawan, S.Pd. Pelatih memiliki program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi suatu tim.

**Table 1. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel**

No	Nama Barang	Jumlah	Keterangan
1	Bola sepak	10	Baik
2	<i>Space marker</i>	50	Baik
3	<i>Cones</i>	15	Baik
4	Rompi	24	Baik

(Sumber : Koordinator Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel, Tahun 2015)

Program latihan yang di susun oleh bapak Hendra Gunawan, S.Pd bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik bermain. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola menggunakan teknik *drill*, dan kombinasi latihan. Untuk latihan *passing* dengan latihan *drill* berpasangan dan 4 lawan 2. Untuk meningkatkan teknik *shooting* dengan latihan *drill* melakukan *shooting* dari beberapa titik dan dikombinasi dengan *passing*. Selain itu pelatih memberikan latihan koordinasi dan *game related* berkaitan dengan teknik yang akan di ajarkan. Latihan taktik juga diberikan baik latihan *offends* dan latihan *defend*, pelatih menggunakan latihan *game*

menggunakan setengah panjang lapangan dengan jumlah pemain 11 lawan 11.

Latihan *dribbling* sudah diberikan oleh pelatih/Pembina ekstrakurikuler kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Program latihan yang disusun oleh pelatih/Pembina ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola menggunakan latihan *ball feeling*. Latihan *dribbling* menggunakan latihan *ball feeling* dilakukan diawal-awal pertemuan dan tidak ada variasi latihan untuk menunjang meningkatkan keterampilan *dribbling*, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Tempel tidak jenuh dengan program latihan yang diberikan.

Prestasi SMP Negeri 2 Tempel yang didapat melalui cabang sepakbola 4 tahun terakhir masih jauh dari harapan dan dapat dibilang belum mampu meningkatkan prestasinya dilevel kabupaten Sleman. Dibuktikan dengan tabel prestasi sebagai berikut:

**Tabel 2. Prestasi Cabor Sepakbola 4 Tahun Terakhir SMP Negeri 2 Tempel**

No	<i>Event</i>	Tahun	Hasil
1	LPI Tingkat Kecamatan Tempel	2012	Juara 1
2	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2013	Juara 2
3	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2014	Juara 2
4	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2015	Peringkat 4

(Sumber: Data prestasi SMP N 2 Tempel 2015)

Berdasarkan pengamatan selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun 2015 terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Kemampuan teknik dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel cukup baik dilihat dari latihan yang dilaksanakan. Saat

sesi latihan siswa menunjukan kemampuan yang dimilikinya, diantaranya keterampilan *passing, shooting, dribbling, controlling, heading, goal keeping*.

*Passing* yang dilakukan terlihat bagus meminimalkan kesalahan-kesalahan *passing* dibuktikan saat sesi latihan *drill* dari 10 kali melakukan *passing* rata-rata siswa hanya melakukan 2-3 kali kesalahan , teknik dasar *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola terbilang kurang karena siswa masih sering melakukan *shooting* jauh dari sasaran yaitu gawang dari 5 kali melakukan *shooting* para siswa hanya 1-2 kali tepat kesasaran yaitu gawang . Siswa SMP Negeri 2 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki keterampilan mengontrol bola dengan baik, tidak mengarahkan bola ke lawan dan bola hasil *control* mudah dikuasai siswa .

Melakukan teknik menggiring bola terlihat mudah, tetapi pada kenyataanya banyak siswa saat menggiring bola tidak dapat menguasai laju bola. Ada bola yang terlalu jauh dari jangkauan, ada yang menggiringnya pelan, adapula yang diarahkan ke lawan sehingga bola mudah di ambil oleh lawan. Saat menggiring bola perkenaan bola sudah baik , ada siswa yang menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan menggunakan punggung kaki. Pandangan siswa saat menggiring bola sebagian besar masih melihat ke arah bola, dan kurang melihat situasi disekitar sehingga saat ada musuh mendekat tidak sadar dan bola dapat diambil oleh lawan.

Melihat kenyataan dilapangan teknik menggiring bola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel , masih kurang diperhatikan oleh pelatih, dalam sebuah permainan jika bola sulit dialirkan dengan *passing* maka untuk masuk ke pertahanan lawan dapat menggiring bola dan melakukan *shooting*.

Dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya dan membawa bola secara cepat ke depan ke area pertahanan tim lawan. Pemain akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola pada saat menggiring bola dalam permainan. Jika pemain mampu mengendalikan bola dengan cara menggiring bola, maka alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut, dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa menjumpai kesulitan yang berarti.

*Small sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V, 2011: 115). Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya.

*Small sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala

keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif (Hill-Haas dkk, 2009: 1). Penggunaan *small sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly dan Drust, 2009: 475). Latihan *small side games* dapat meningkatkan keterampilan pemain bola salah satunya teknik menggiring bola. Saat latihan *small side games* seseorang dihadapkan dengan situasi lebih banyak bersentuhan dengan bola dan keputusan yang tepat dalam permainan.

Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Adam Owen, 2004: 50).

Berdasarkan kajian teori diatas penulis menyusun program latihan *small sided games* sebagai berikut (1) 1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter , (2) 2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter, (3) 3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter, (4) 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter, (5) 5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter, (6) 6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter.



Dalam setiap sesi latihan memiliki tingkatan yang berbeda dan pada intinya latihan ini lebih mengarah meningkatkan keterampilan menggiring bola. Salah satunya dengan mencetak gol dengan menggiring melewati gawang yang sudah disediakan dalam sesi latihan 2 lawan 2. Diharapkan dengan latihan *small sided games* ini dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015 / 2016”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik menggiring bola para siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel perlu ditingkatkan.
2. Variasi bentuk latihan dari pelatih/ pembina guna meningkatkan teknik menggiring bola masih kurang bervariasi dan monoton.
3. Kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel saat menggiring bola masih terbatas sehingga arah bola mudah ditebak dan juga sulit untuk mempertahankan penguasaan bola.

4. Prestasi cabor sepakbola SMP Negeri 2 Tempel yang diraih selama 4 tahun terakhir mengalami penurunan.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola SMP Negeri 2 Tempel

### **C. Pembatasan masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas mengenai ” Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015 / 2016”

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat merumuskan suatu permasalahan, yaitu: Adakah Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015 / 2016 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh keterampilan menggiring bola dengan metode latihan *small sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Tempel ?

## F. Manfaat Penelitian

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

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *small sided gamess* terhadap keterampilan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016 yang dapat digunakan sebagai kerangka acuan, bahan kajian, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan metode latihan. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi peneliti khususnya cabang olahraga sepakbola.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini dijadikan referensi aatau pedoman bagi penelitian selanjutnya untuk mengetahui permasalahan yang ada dilapangan

#### b. Bagi sekolah SMP Negeri 2 Tempel

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam sepakbola.

#### c. Bagi guru atau pelatih

Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola dalam memberi latihan ekstrakurikuler sepakbola.

d. Bagi siswa

Agar siswa dapat mengetahui dan memahami latihan menggunakan metode *small sided games* dalam sepakbola, sehingga dapat menambah wawasan siswa.

e. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam sepakbola

f. Bagi masyarakat

Supaya dapat digunakan selayaknya guna dijadikan bahan untuk menambah wawasan dengan harapan dapat meningkatkan kualitas masyarakat umum.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Diskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Sepakbola Secara Umum**

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling digemari diseluruh dunia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, mulai dari pelosok-pelosok desa sampai kota-kota besar, semuanya melakukan permainan sepakbola. Pada mulanya sepakbola merupakan olahraga untuk sekedar hobi tapi lambat laun sepakbola menjelma sebagai olahraga yang bisa mendatangkan uang atau dengan kata lain sepakbola merupakan suatu pekerjaan.

“Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto dkk, 2000: 7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk mencetak gol ke gawang sendiri sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola paling banyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 8), tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani

adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moral education*).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3). Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto dkk, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan

dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang.

Menurut Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan).

Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas sebelas pemain setiap regu, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2x 45 menit

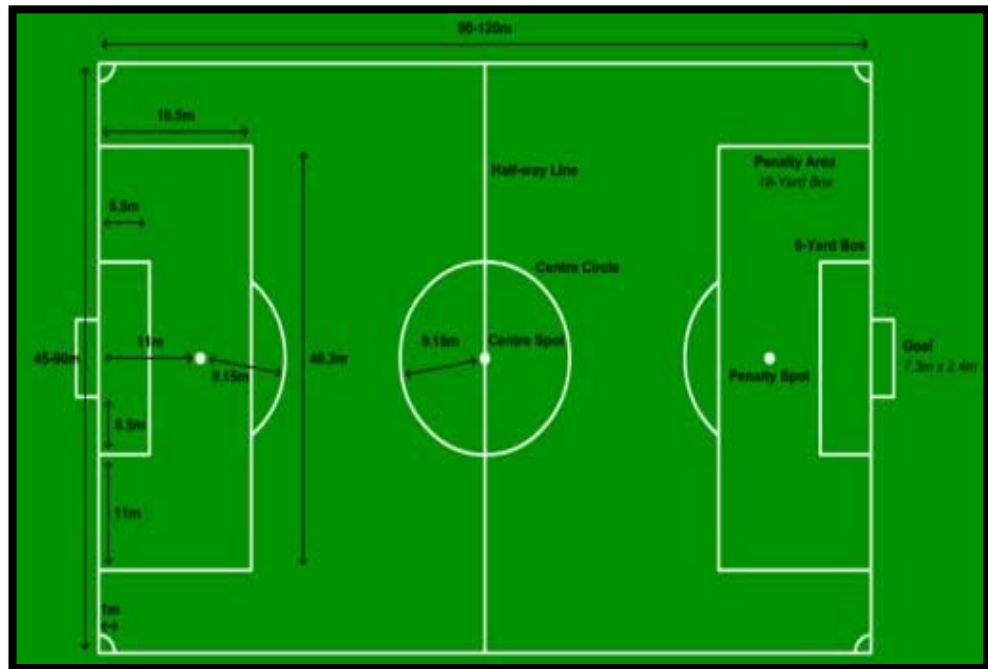
Dalam *Laws of the Game FIFA* (2009: 4-12) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang.

Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan diameter 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centi meter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring.

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter ke depan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) saat terjadi pelanggaran didalam kotak *penalty* baik berupa menjatuhkan lawan, ataupun terjadi *handball*. Area kotak *penalty* ini memiliki ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik *penalty* berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.





**Gambar 1.** Lapangan Sepakbola

Sumber : *Laws of the Game FIFA* (2009: 10)

Dalam *Laws of the Game FIFA* (2009: 14-24) fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos tim atau kemeja olahraga yang berlengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin decker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan

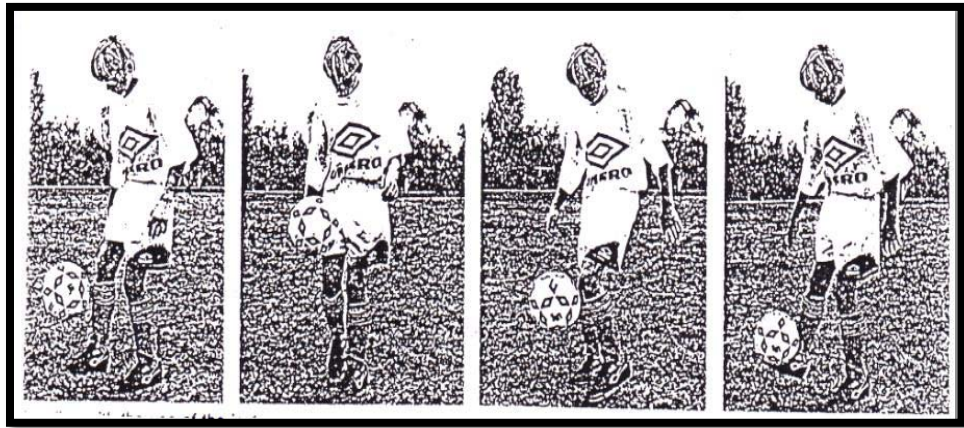
keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci)

## **2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

### **a. Pengenalan Bola dengan Bagian Tubuh (*Ball Feeling*)**

Menurut Herwin (2004: 23) menyatakan pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (ball feeling) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola.

Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak sehingga ball feeling terbentuk dengan baik. Untuk melakukan ball feeling menurut Herwin (2004: 23) menyatakan dapat dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari; baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala.



**Gambar 2.** Teknik *Ball Feeling* Menimang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Herwin, 2004: 24)

b. Mengoper Bola (*Passing*)

Dalam permainan sepakbola Herwin (2004: 27) menyatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

1) Mengoper Bola Bawah (*Short-Passing*)

Luxbacher (2011: 12) menyatakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu yang biasa

disebut dengan push pass (operan dorong) karena menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Menurut Herwin (2004: 28) menyatakan mengoper bola bawah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu memperhatikan:

a) Kaki Tumpu dan Kaki Ayun (*Steady Leg Position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu, dan kaki yang mendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat perkenaan dengan bola.

b) Bagian Bola

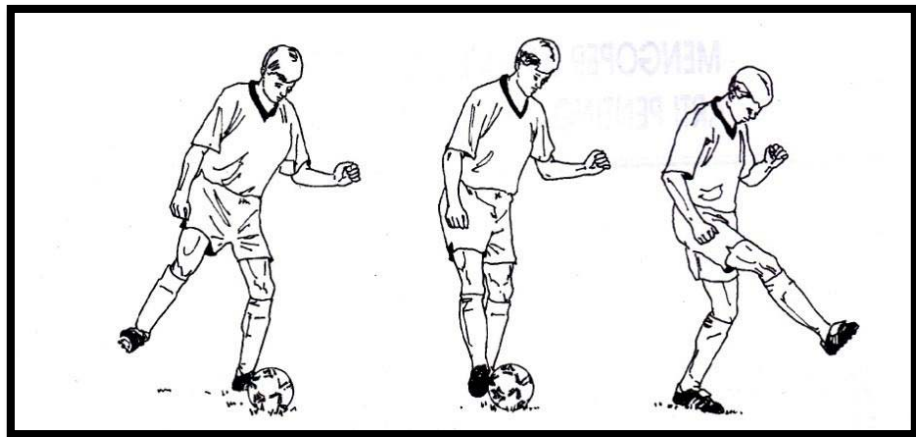
Bagian bola yang dikenakan kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

c) Perkenaan Kaki dengan Bola (*Impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar, yaitu sisi kaki bagian dalam.

d) Akhir Gerakan (*Follow-Through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



**Gambar 3.** Teknik Passing Bawah Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam (Luxbacher, 2011: 12)

## 2) Menendang Bola Atas (*Long-Passing*)

Herwin (2004: 28) menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

### a) Kaki Tumpu dan Kaki Ayun (*Steady Leg Position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

### b) Bagian bola

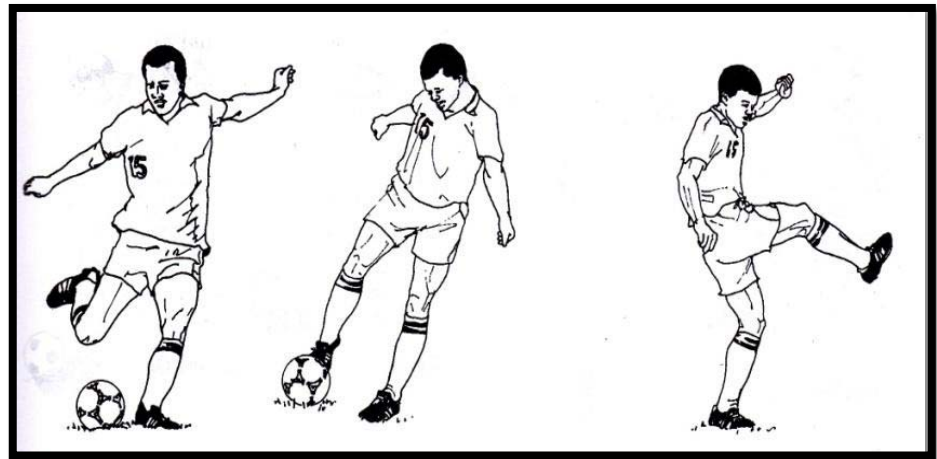
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.

c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

d) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



**Gambar 4.** Teknik *Long Passing* Menggunakan Sisi Punggung Kaki Bagian Dalam (Luxbacher, 2011: 23)

c. Menggiring bola (*Dribbling*)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) adalah bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati

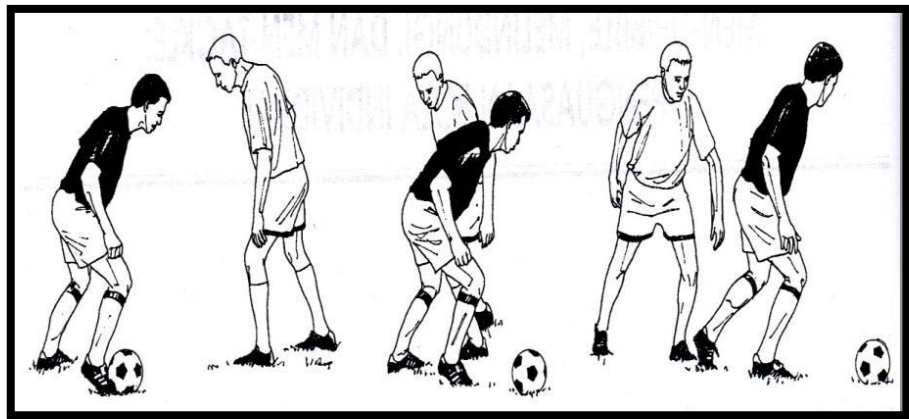
daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

Perkenaan kaki saat menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) hampir sama dengan menendang passing bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan, bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

#### 1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

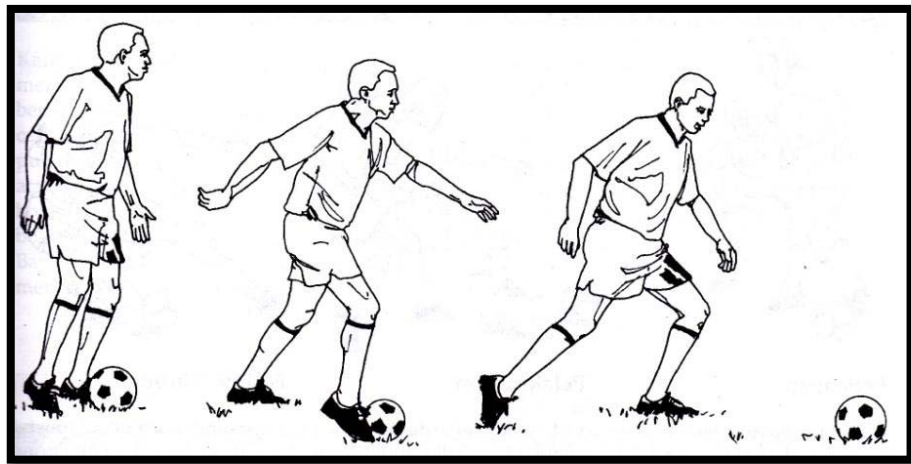


**Gambar 5.** Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan (Luxbacher, 2011: 48)

## 2) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.





**Gambar 6.** Teknik *Dribbling* Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka (Luxbacher, 2011: 49)

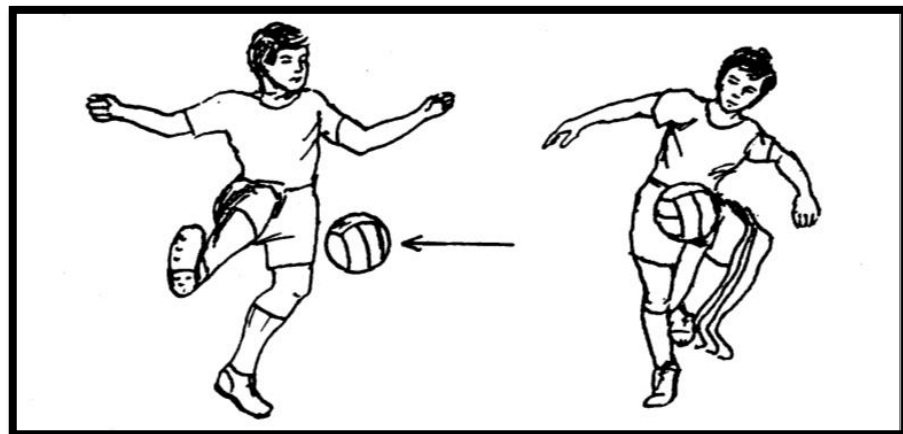
d. Menghentikan bola (*Stoping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk

menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 35) teknik pada saat menghentikan bola yaitu pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (saat bola bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh), dan pandangan selalu tertuju pada bola.



**Gambar 7.** Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian dalam dan Paha (Luxbacher, 2011: 52)

e. Menembak (*Shooting*)

Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke

dalam tiang gawang. Sukatamsi (1995:84). Tendangan dengan punggung kaki seringkali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *shooting* ke gawang (Joseph A Luxbacher, 2012:15) Analisa gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

a. Sikap Awal

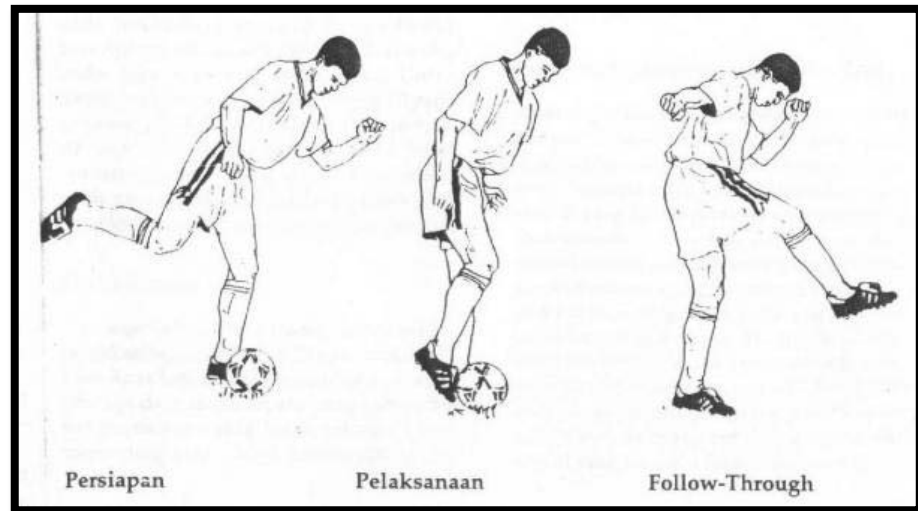
- 1) Mendekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- 2) Meletakkan salah satu kaki untuk menahan keseimbangan disamping bola
- 3) Mengarahkan kaki ke target
- 4) Lutut kaki ditekuk
- 5) Bahu dan pinggul lurus dengan target
- 6) Menarik kaki yang akan menendang
- 7) Meluruskan dan menguatkan bagian kura-kura kaki
- 8) Lutut kaki berada di atas bola
- 9) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- 10) Kepala tidak bergerak
- 11) Fokus perhatian pada bola

b. Sikap Pelaksanaan

- 1) Berat badan dipindahkan kedepan
- 2) Kaki yang akan menendang disentak dengan kuat
- 3) Kaki tetap lurus
- 4) Menendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki

c. Sikap Akhir

- 1) Melanjutkan gerak searah dengan bola
- 2) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
- 3) Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada
- 4) Badan berdiri rilek dan kembali kesikap awal



**Gambar 8.**Menendang Bola dengan Kura-kura Penuh.Sumber:(Joseph A Luxbacher, 2012:15)

### 3. Hakekat Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata bahasa inggris yang berarti beberapa perkataan yaitu :*practice, exercises, dan training*. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraga selalu di bantu dengan menggunakan alat pendukung. *Practice* sifatnya hanya sebagian dari kata *exercises*. Artinya, setiap proses latihan yang berasal dari kata

*exercises* pasti ada bentuk *practice*. *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. Latihan yang dimaksudkan dalam kata *exercises* adalah latihan inti dan latihan tambahan.

Menurut Bumpa (1994: 1) latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Josef Nossek (1982: 10) latihan adalah suatu proses atau, diungkapkan dengan kata lain, suatu periode waktu yang berlangsung beberapa tahun, hingga olahragawan mencapai standar puncak prestasi. Menurut Harsono (1988: 101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (*continue*). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi

latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/ satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Menurut beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin, teratur, dan berkesinambungan untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan atau direncanakan.

#### **b. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Menurut Bompas (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/ pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4)

Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan, atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12-13) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (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 berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Prinsip-prinsip latihan atau training adalah suatu proses yang berlangsung secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihannya (*overload training*). Pada dasarnya, energi yang akan digunakan dalam setiap kegiatan manusia berasal dari sistem aerobik dan anaerobik. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perlu memperhatikan beberapa aspek penting, antara lain : (1) spesifik adalah bentuk latihan yang akan digunakan harus meningkatkan VO<sub>2</sub> MAX, kekuatan serta daya tahan tubuh/ otot tertentu. (2)

*overloadprinciple*, penambahan beban pada latihan ini sangat penting sekali karena penambahan latihan yang konstan tidak akan mencapai tujuan latihan.

Latihan harus dari tingkat dasar, kemudian ditingkatkan sedikit-sedikit hingga mencapai hasil yang maksimum. Jangan sekali-kali berlatih hingga melebihi kemampuan, karena ini akan mengakibatkan seseorang mengalami *over training*. (3) Hari libur latihan, artinya penyusunan jadwal latihan harus diselingi dengan hari libur dari segala kegiatan fisik, yaitu minimal 1 hari di dalam satu minggu, untuk pulih asal. (4) Kembali menurun, hasil latihan akan kembali turun ke keadaan semula apabila tidak berlatih. Oleh karena itu, berlatihlah terus agar kondisi fisik yang sudah terbentuk tidak menurun kembali. (Depdiknas, 2003, *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas. Diakses pada tanggal 14 September 2015, Jam 09.05 WIB)

### **c. Komponen Latihan**

Setiap aktivitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain : keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain intensitas latihan, volume latihan, recovery dan interval.



### 1. Intensitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 24 ), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan aerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

Menurut Bompa, intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangan. Elemen yang tidak kalah pentingnya adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan.

### 2. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2005: 26). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan: (1) Diperberat, (2) Diperlama, (3) Dipercepat, (4) Diperbanyak. Menurut Bompa, volume adalah prasarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik. Volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama session latihan atau durasi.

### 3. *Recovery interval*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval*

mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah, jika *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah (Sukadiyanto, 2005: 26-27).

#### 4. *Repetisi* (ulangan)

*Repetisi* adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan, dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali (Sukadiyanto, 2005: 27 ).

#### **d. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut

menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya menurut Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

#### **4. *Small Sided Games***

*Small Sided Games* merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang sedang berkembang pada saat ini. *Small sided games* (SSG) menurut Bondarev (2011: 115) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Sedangkan Hill-Haas, dkk. (2011: 199) mendefinisikan *small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.

Hill-Haas, dkk.(2011: 199) mendefinisikan *small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.*Small sided games* (SSG) atau permainan sisi kecil dalam Montana Flathead Rapids (2010: 8) merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

*Small sided games* merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL) (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang.Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards”. 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter ([http://www.wccysl.com/U6 Small-sided Games for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6%20Small-sided%20Games%20for%202003/2004)). *Small sided games* yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Kelemahan metode *small-sided games*: (1) pada saat latihan kelebihan/kekurangan satu pemain akan ada yang mengganggu sehingga anak tidak latihan, (2) lebih tergantung dengan lawan bermain, (3) latihan skill individu kurang fokus terhadap satu orang cenderung bersifat global bukan personal. Kelebihan dalam metode *small sided games*: (1) banyak terkandung unsur teknik, taktik dan fisik dalam satu latihan *small sided games*, (2) dalam latihan ini terdapat lawan bermain sehingga seperti permainan sesungguhnya dan terdapat unsur latihan mental sehingga pelatih

praktis memberikan latihan ini kepada atlet, (3) latihan bersifat menyenangkan, (4) mudah diawasi oleh pelatih karena latihan berbentuk kotak-kotak kecil.

Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (cones) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter. Dalam WCCYSL (2003: 1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu:

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak.
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- f. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- g. Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Untuk dapat menerapkan latihan *small-sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *Delta Youth Soccer Association* (2009: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut.

**Table 3. Dosis Latihan *Small-Sided Games* Menurut Kelompok Usia**

<b>Periode Usia Latihan</b>	<b>Durasi</b>	<b>Jumlah Set</b>	<b>Recovery</b>
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Sumber: (*Delta Youth Soccer Association*, 2009: 11)

Menurut Ganesha Putera (2010: 12) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus, latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

*Small sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif. Penggunaan *small sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly dan Drust, 2009: 475).

## **5. Hakikat *Dribbling* / Menggiring Bola**

*Dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007: 1). Sucipto dkk, (2000: 28) menyatakan bahwa 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. *Dribbling* bukan hanya suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesonakan adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Juga merupakan suatu kenyataan bahwa semua kesebelasan terdiri dari beberapa pemain yang dapat mengalahkan lawan dengan menggiring bola, tetapi semua bentuk menggiring bola mempunyai resiko, yaitu resiko kehilangan bola (Soedjono, 1985: 60).

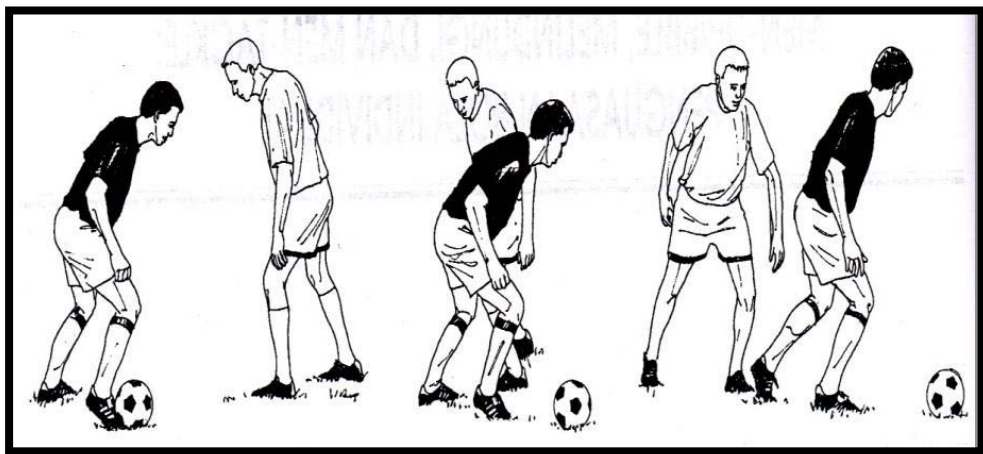
Menurut Csanadi (1972: 145) yang dikutip Sardjono (1982: 76) menyatakan bahwa menggiring bola atau (*driibling*) dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus-menerus di tanah sambil lari.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.



Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola (*dribbling*) atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.



**Gambar 9.** Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan (Luxbacher, 2011: 48)

a) Tujuan menggiring bola (*dribbling*).

Komarudin (2005: 43) menjelaskan bahwa tujuan dari *dribbling* bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan.

b) Perkenaan bagian kaki dengan bola.

Bagian kaki saat menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar.

c) Cara melakukan menggiring bola (*dribbling*).

Menggiring bola (*dribbling*) menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan menggiring bola (*dribbling*), artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan bila daerah bebas tanpa tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya berupa mengoper kepada teman (*passing*) ataupun menendang bola ke gawang lawan (*shooting*).

Menurut Luxbacher (2011: 49), Kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan baik tergantung dari persiapan, pelaksanaan, dan *follow-through* sebagai berikut :

1. Tahap persiapan :

- a) Postur tubuh tegak.
- b) Bola dekat di kaki.
- c) Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik.

2. Tahap pelaksanaan:

- a) Fokuskan perhatian pada bola.
- b) Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya.
- c) Dorong bola kedepan beberapa kali.

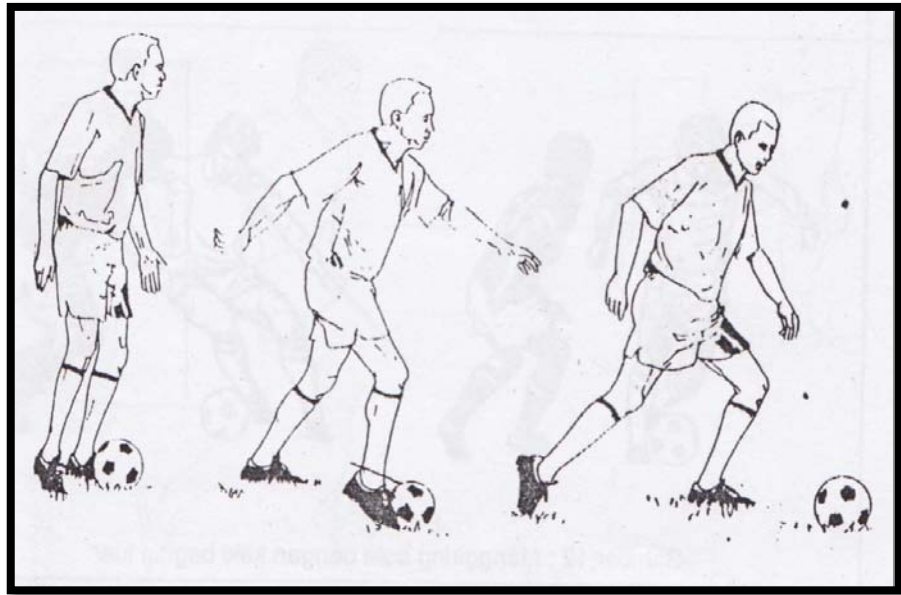
3. Tahap *follow-through* :

- a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
- b) Bergerak mendekati bola.

- c) Dorong bola kedepan.
- d) Macam-macam menggiring bola

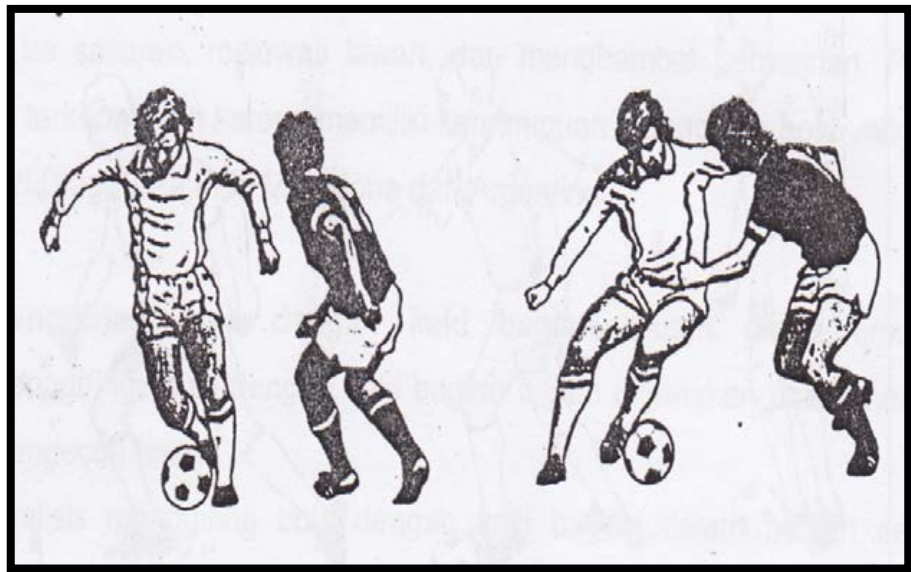
Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Menurut Sucipto dkk, (2000 : 28-31) macam-macam menggiring bola ada 3 tiga, yaitu:

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



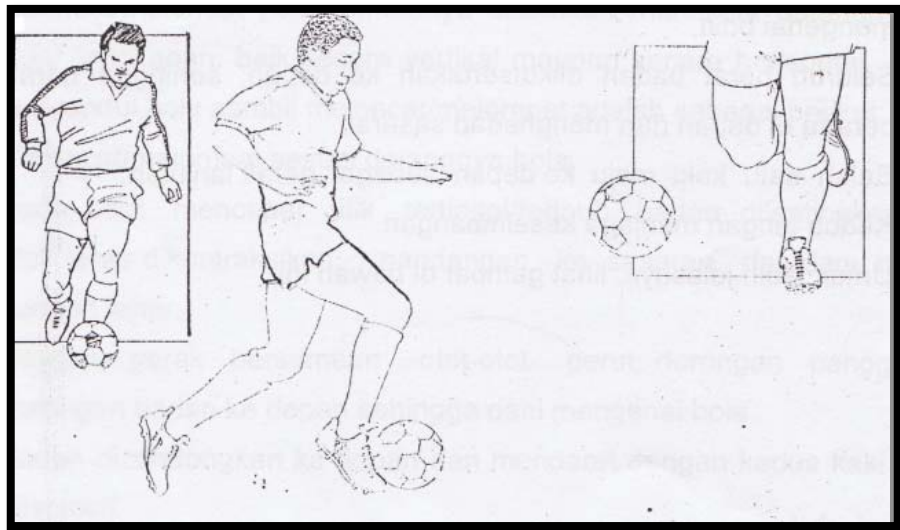
**Gambar 10.** Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.  
Sucipto dkk (2000 : 29)

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:
  - a) Posisi kaki saat menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang dengan punggung kaki bagian luar.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan
  - c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola mudah untuk menguasai bola
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
  - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan.



**Gambar 11.** Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.  
Sucipto dkk (2000 : 30)

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki, analisi menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:
  - a) Posisi kaki saat menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang dengan punggung kaki.
  - b) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - c) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun kedepan.
  - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola mudah untuk menguasai bola
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
  - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan.



**Gambar 12.**Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.  
Sucipto dkk (2000:31)

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain , karena pemain makhluk hidup bola adalah benda mati”.

## **6. Hubungan *Small Sided Games* dengan *Dribbling***

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik,

teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Ganesha Putera, 2004: 12). Penerapan latihan *small sided gamess* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided gamess* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi. *Dribbling* merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah, dengan adanya *dribbling* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain.

Dalam latihan *small sided gamess* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *dribbling* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola pada umumnya pemain dihadapkan dengan situasi bersentuhan

dengan bola lebih banyak sehingga melakukan *dribbling* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara kontinyu maka akan meningkatkan *ballfeeling* dan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola.

## **7. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya pembinaan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa. Oleh karena itu, sering sekali atau pun wajib diadakan kegiatan di luar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan bagi siswa yang mengikutinya walaupun kegiatan tersebut tidak formal. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan di luar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing-masing. Melalui ekstrakurikuler siswa dapat benar-benar menjadi manusia yang intensif. Siswa dapat belajar untuk menghormati keberhasilan orang lain, bersikap sportif, berjuang untuk mencapai prestasi secara jujur.

Menurut Yudik Prasetyo (2010: 65) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan



berkewenangan di sekolah. Menurut Depdikbud Dirjen Dikdasmen Direktorat pembinaan kesiswaan (1995: 4) bahwa kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dari beberapa uraian di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu pelajaran tambahan yang diadakan oleh sekolah dan dilakukan diluar jam sekolah yang mempunyai nilai positif bagi peserta didik agar dapat menambah pengetahuan atau meningkatkan prestasi dari bakat bermain sepakbola yang telah dimiliki oleh peserta didik tersebut.

#### **b. Tujuan Ektrakurikuler**

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan

bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat rohani dan jasmani, berkepribadian yang mantap dan mandiri, memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan. Dari penjelasan diatas pada hakeketnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, ekstrakurikuler untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan, untuk memperluas pengetahuan, untuk menyalurkan bakat dan minat dan untuk melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berhasil tanpa adanya partisipasi dari pihak lain seperti: prasarana, orang tua, guru, teman, dan masyarakat.

### **c. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 8) jenis-jenis ekstrakurikuler meliputi: 1) Ekstrakurikuler beladiri, 2) Ekstrakurikuler seni musik, 3) Ekstrakurikuler seni tari, 4) Ekstrakurikuler seni media, 5)

Ekstrakurikuler olahraga. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

#### **d. Ekstrakurikuler di SMP N2 Tempel**

SMP N 2 Tempel merupakan sekolah menengah pertama negeri di kecamatan Tempel kabupaten Sleman yang menjadi salah satu sekolah favorit dengan keunggulan dalam ilmu sains, umum, dan olahraga. Ekstrakurikuler di SMP N 2 Tempel terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib meliputi kegiatan pramuka, kegiatan pramuka ini wajib diikuti oleh seluruh siswa SMP N 2 Tempel dengan tujuan menjadi manusia yang berkepribadian dan berwatak luhur serta tinggi mental, moral, budi pekerti dan kuat keyakinan beragama. Selain itu ekstrakurikuler yang bergerak dibidang olahraga juga wajib diikuti siswa kelas khusus olahraga yaitu cabang

olahraga sepakbola, bola voly, dan atletik. Sedangkan ekstrakurikuler pilihan 1) kegiatan ekstrakurikuler yang bergerak dibidang olahraga yang diikuti siswa regular hanya basket . 2) kegiatan ekstrakurikuler yang bergerak dibidang non olahraga seperti: tari, musik,tonti, majalah dinding.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Tempel terdiri dari berbagai cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Tempel dibimbing oleh pelatih Bapak Hendra Gunawan, S.Pd. Dengan menggunakan sistem latihan terpadu, yaitu dipadukannya antara target pengembangan fisik, mental, taktik dan teknik dari setiap peserta. Dengan pelatihan secara rutin, diharapkan para anggota dapat lebih terlatih dan kondisi fisik selalu terpantau. Para anggota ekstrakurikuler juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini juga bertujuan untuk selalu menyiapkan tim agar siap setiap saat ketika ada kompetisi.

Ekstrakurikuler sepakbola diadakan 4 kali dalam seminggu yaitu setiap hari Senin, Selasa, Kamis, Sabtu pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 30 orang. Ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan dilapangan Banyurejo desa Banyurejo kecamatan Tempel kabupaten Sleman. SMP Negeri 2 Tempel juga menyediakan sarana prasarana untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

**Table 4. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel**

No	Nama Barang	Jumlah	Keterangan
1	Bola sepak	10	Baik
2	<i>Space marker</i>	50	Baik
3	<i>Cones</i>	15	Baik
4	Rompi	24	Baik

(Sumber : Koordinator Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel, Tahun 2015)

Empat tahun terakhir prestasi yang diraih oleh SMP Negeri 2 Tempel dibidang olahraga khususnya sepak bola mengalami penurunan. Pada tahun 2013 dan 2014 dalam event LPI (Liga Pendidikan Indonesia) tingkat kabupaten Sleman mampu merebut medali perak, tetapi pada event LPI (Liga Pendidikan Indonesia) tingkat kabupaten Sleman tahun 2015 SMP Negeri 2 Tempel hanya mampu berada di nomor empat pada cabang olahraga sepakbola.

**Tabel 5. Prestasi Cabor Sepakbola 4 Tahun Terakhir SMP Negeri 2 Tempel**

No	<i>Event</i>	Tahun	Hasil
1	LPI Tingkat Kecamatan Tempel	2012	Juara 1
2	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2013	Juara 2
3	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2014	Juara 2
4	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2015	Peringkat 4

(Sumber: Data prestasi SMP N 2 Tempel 2015)

Ektrakurikuler sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang harus dibina dengan permainan yang dimulai semenjak usia muda. Ektrakurikuler sepakbola merupakan suatu pelajaran tambahan yang diadakan oleh sekolah dan dilakukan diluar jam sekolah yang mempunyai nilai positif bagi peserta didik agar dapat menambah

pengetahuan atau meningkatkan prestasi dari bakat bermain sepakbola yang telah dimiliki oleh peserta didik tersebut.

Pelatihan yang kontinu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Tempel untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan 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.

## **8. Karakteristik Siswa SMP**

Hurlock (1991: 207 – 209) yang dikutip oleh Rita (2008, 124 – 126) menjelaskan bahwa masa remaja memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya seperti masa-masa sebelumnya. Ciri-cirinya sebagai berikut:

### **a. Masa Remaja Sebagai Periode Penting**

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

### **b. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan**

Remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Seorang remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang ditinggalkan.

### **c. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan**

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perilaku, dan sikap yang sangat pesat. Perubahan yang terjadi saat masa remaja seperti meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan, berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

d. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Seorang remaja berusaha menunjukkan siapa diri dan peranannya dalam kehidupan masyarakat. Pencarian identitas ditentukan oleh lingkungan dan diri remaja itu sendiri. Keluarga harus membekali modal dasar untuk remaja seperti pendidikan moral dan pengetahuan. Sehingga remaja dalam pencarian identitasnya tidak terjerumus ke hal yang negative. Di masa remaja, keluarga harus sangat memperhatikan perilaku remaja agar dapat mengontrol perkembangannya.

e. Usia Bermasalah

Remaja menolak bantuan dari orangtua dan guru lagi. Sehingga masalah yang dihadapi diselesaikan mandiri. Pada gilirannya remaja dihadapkan kepada berbagai pilihan yang tidak jarang menimbulkan pertentangan batin di dalam diri remaja itu sendiri.

f. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan/Kesulitan

Pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif yang dapat mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya yang membuat remaja sulit melakukan peralihan menuju masa dewasa.

g. Masa Remaja Sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih lebih cita-citanya. Apabila hal yang diinginkannya tidak tercapai akan mudah marah.

h. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa dewasa

Menjelang menginjak masa dewasa, remaja merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Remaja mulai berperilaku sebagai orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan yang dianggap dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Menurut Hurlock (1991: 206) yang dikutip dari Rita (2008:124) menyatakan bahwa awal masa remaja kira-kira saat umur 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun. Pada anak seusia SMP merupakan masa remaja awal. Pada masa remaja awal biasanya terjadi masa transisi, baik biologis, psikologis, sosial maupun ekonomis. Berikut ini merupakan masa perkembangan remaja awal menurut Abin Syamsudin, (2004:132 – 135):

a. Fisik dan perilaku Psikomotorik

- 1) Laju perkembangan secara umum berlangsung sangat cepat dan pesat.
  - 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang (termasuk otot dan tulang belakang).
  - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder (tumbuh bulu pada public region, otot mengembang pada bagian - bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis (menstruasi pada wanita dan polusi pada pria pertama kali).
  - 4) Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan yang dicobanya.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
- 1) Mengalami perkembangan dalam penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing.
  - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
  - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme dan kritis.
  - 4) Proses berfikirnya sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) dalam term yang bersifat abstrak (meskipun relatif terbatas).
  - 5) Kecakapan dasar intelektual umumnya (general intelegence) menjalani laju perkembangan yang terpesat (terutama bagi yang belajar di sekolah).
  - 6) Kecakapan dasar khusus (bakat-bakat) atau aptitudes mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan secara lebih jelas.
- c. Perilaku sosial, moralitas, dan religious
- 1) Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dan keinginan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer.
  - 2) Adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
  - 3) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tuanya.
  - 4) Dengan sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah - kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya (orang dewasa).
  - 5) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh-tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.
  - 6) Mengenai eksistensi (keberadaan) dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.



- 7) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan mungkin didasarkan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang memaksa dari luar dirinya.
  - 8) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidupnya.
- d. Perilaku afektif, konatif dan kepribadian
- 1) Lima kebutuhan dasar (fisik, rasa aman, afiliasi sosial, penghargaan, perwujudan diri) mulai menunjukkan arah kecenderungan-kecenderungannya.
  - 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosinya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira, atau kesedihannya mungkin masih dapat berubah - ubah silih berganti, dalam tempo yang cepat.
  - 3) Kecenderungan - kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estesis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.
  - 4) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi kritis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

e. Karakteristik Siswa SMP N 2 Tempel

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya belum dapat dikatakan orang dewasa. Sesuai dengan karakteristik diatas, siswa di SMP N 2 Tempel secara Fisik, siswa telah mengalami pubertas dimana seluruh organ reproduksinya sudah matang dengan postur tubuh yang ideal namun dengan masa otot yang tidak terlalu kekar dan tidak mengalami kekurangan asupan gizi. Secara Psikis, siswa sering dianggap

belum memiliki mental yang stabil. Hal ini dicirikan dengan praktek pencarian identitas dan hal-hal baru yang menarik perhatian mereka. Secara Sosial, siswa masih bergantung kepada keluarga. Dilihat dari keinginan melakukan segala sesuatu halnya perlu bantuan karena belum yakin bisa melakukannya sendiri . Secara Kepribadian, siswa sering mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-teman satu kelas yang dianggap satu pemikiran.

Secara keseluruhan siswa SMP Negeri 2 tempel cenderung memiliki sifat meniru perilaku temannya ketika berada disekolah, ini terjadi karena ada kesenjangan sosial dalam sebuah kelas. Dibuktikan dengan adanya pembully-an terhadap teman yang dianggap tidak satu pemikiran, selain itu siswa kurang peduli terhadap lingkungan sekolah dengan masih adanya sampah yang berserakan dilantai dan laci meja.

Siswa SMP Negeri 2 Tempel juga memiliki sifat ingin tahu dan belajar yang giat, karena saat melakukan pengamatan terhadap siswa SMP Negeri 2 Tempel selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) siswa selalu aktif bertanya baik dalam proses pembelajaran ataupun diluar proses pembelajaran. SMP Negeri 2 Tempel memiliki Kelas Khusus Olahraga (KKO) , dimana setiap jenjang kelas memiliki satu kelas khusus siswa KKO. Karakteristik siswa KKO di SMP Negeri 2 Tempel berbeda dengan siswa regular, siswa dikelas KKO cenderung memiliki

sifat memberontak, sulit diatur dan lebih suka mengobrol ketika prose pembelajaran berlangsung. Ada sifat yang dimiliki siswa KKO dan kurang dimiliki oleh siswa regular, yaitu kerjasama yang sangat tinggi.

Dalam lingkungan SMP Negeri 2 Tempel sudah menerapkan pencegahan terhadap hal tersebut diantaranya, pihak sekolah mengadakan membaca kitab suci *Al quran* dan kitab suci lainnya sekaligus menyayikan lagu kebangsaan Negara Indonesia sebelum kegiatan belajar dilaksanakan. Selain, itu untuk membentuk karakteristik siswa melalui kegiatan diluar jam sekolah yaitu ekstrakurikuler.

Salah satunya ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di lapangan Banyurejo kecamatan Tempel, empat kali seminggu yaitu hari Senin, Selasa, Kamis, Sabtu pukul 15.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola banyak berasal dari siswa KKO di SMP Negeri 2 Tempel, sifat yang sulit diatur, lebih suka berbicara ketika ada yang menerangkan masih tampak terlihat ketika berada di tempat latihan. Saat sesi latihan berlangsung siswa tidak fokus dan melakukan semua intruksi dari pelatih dengan asal-asalan tidak bersungguh-sungguh. Berbeda dengan saat sesi game, siswa senang dan melakukan dengan sungguh-sungguh. Ini

membuktikan kerjasama anak saat melakukan salah satu cabang olahraga sangat baik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini merupakan penelitian berdasarkan penelitian-penelitian yang relevan atau sesuai yang telah dilakukan sebelumnya dengan tujuan agar peneliti dapat memperkirakan manfaat hasil penelitian yang akan dilaksanakan. Berikut merupakan penelitian yang relevan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh: Sigit Pratama (2012) yang berjudul “pengaruh latihan small side game di lapangan futsal dan sepakbola terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 14-15 tahun”.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Two Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Selabora UNY, sampel akan diambil secara purposive sampling, adapun sampel yang akan digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa pengembangan tes kecakapan “David Lee” dari Subagyo Irianto, yang memiliki validitas concurrent 0,484 dan reliabilitas 0,860. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung > t tabel ( $7,763 > 1,761$ ) dan

nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05), hal ini berarti ada pengaruh latihan small side game di lapangan futsal terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 14-15 tahun. Sedangkan hasil analisis untuk pengaruh latihan small side game di lapangan sepakbola terhadap keterampilan bermain sepakbola. Ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 10,699 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung > t tabel ( $10,699 > 1,761$ ) dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05), hal ini berarti ada pengaruh latihan small side game di lapangan sepakbola terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 14-15 tahun, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan small side game di lapangan futsal memberikan pengaruh yang lebih terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 14-15 tahun.

2. Penelitian yang dilakukan oleh: Rohmad Nur Insan (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul”.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas

0,879. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $5,209 > 1,76$ ), maka dapat disimpulkan mengalami peningkatan yang signifikan keterampilan akurasi passing mendatar pada saat pretest dan posttest. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $2,477 > 1,76$ ), dapat disimpulkan terjadi juga peningkatan keterampilan akurasi passing pada saat pretest dan posttest. Pada kelompok eksperimen hasil pretest rata-rata sebesar 6,53. Kemudian setelah diberi latihan *small-sided games* nilai rata-rata posttest adalah 8,46. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi passing mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh :David Fendy Ciptadi (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Metode *Small sided gamess* Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan metode *small sided gamess* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo. Kebanyakan dalam proses latihan masih menggunakan metode *drill* yang membosankan.

Metode penelitan yang digunakan adalah eksperimen, teknik pengambilan

data dengan menggunakan tes keterampilan yaitu menggunakan Pengembangan Kecakapan Tes "David Lee". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Purworejo, dari kelas 10 sampai 12 berjumlah 60 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 21 siswa. Pengambilan data menggunakan *pre test dan post test* agar mengetahui apakah ada peningkatan.

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan thitung sebesar  $14,446 > 2,086$

(ttabel) dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kecakapan bermain sepakbola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo sebelum dan sesudah diberikan latihan. Berdasarkan perbandingan hasil pengaruh rata-rata (*mean different*) dan mean *pre-test* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kecakapan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yakni meningkat sebesar 25,14%. Peningkatan yang dicapai setelah melakukan 16 kali treatment sebesar 25,14%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode latihan *small sided gamess* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo.

### **C. Kerangka Berpikir**

Sepak bola menjadi salah satu yang digemari oleh semua kalangan, disaat sekarang ini banyak masyarakat yang ingin merasakan bermain sepak bola. Dalam dunia pendidikan permainan sepak bola menjadi salah satu materi pokok dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah menengah pertama. Sepak bola dapat dilakukan oleh semua murid baik itu siswa putra maupun siswa putri, tetapi dalam pembelajaran tidak semua siswa dapat melakukannya dengan baik karena keterbatasan waktu dalam pembelajaran. Untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dan mengetahui pengetahuan yang luas mengenai permainan sepak bola maka perlu melakukan penambahan jam diluar sekolah, yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tempel adalah sepakbola dilaksanakan 4 kali seminggu setiap hari Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan di lapangan Banyurejo desa Banyurejo kecamatan Tempel kabupaten Sleman. Setiap ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel memiliki pelatih atau pembina, ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh bapak Hendra Gunawan, S.Pd.

Berdasarkan pengamatan selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun 2015 terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Kemampuan teknik dasar sepakbola siswa yang mengikuti



ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel cukup baik dilihat dari latihan yang dilaksanakan. Saat sesi latihan siswa menunjukkan kemampuan yang dimiliki, diantaranya keterampilan *passing, shooting, dribbling, controlling, heading, goal keeping*.

Keterampilan menggiring bola siswa SMP Negeri 2 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih terbilang kurang, sering melakukan kesalahan individu saat menggiring bola. Banyak siswa yang tidak bisa menguasai laju bola, ada yang terlalu jauh dan ada juga yang terlalu dekat sehingga laju bola terlalu pelan. Saat melakukan dribble siswa sering mengarahkan bola kelawan sehingga bola mudah untuk direbut lawan.

Melihat kenyataan di lapangan teknik menggiring bola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, masih kurang diperhatikan oleh pelatih, dalam sebuah permainan jika bola sulit dialirkan dengan passing maka untuk masuk ke pertahanan lawan dapat menggiring bola dan melakukan *shooting*. Sebenarnya pelatih sudah memberikan latihan mengenai teknik menggiring bola tetapi itu hanya di awal saja, yaitu dengan metode latihan *ball feeling* dimana mungkin bagi siswa kurang menarik dan kurang diperhatikan. Salah satu teknik dasar sepak bola adalah dribbling atau menggiring bola, menggiring bola menuntut seorang pemain dapat menguasai bola dari segala bentuk dan arah yang datang kemudian diarahkan kemana bola itu dengan perkenaan bagian-bagian kaki yaitu baik kaki bagian luar, kaki bagian dalam, serta punggung kaki.

Dari permasalahan diatas penulis mencoba membuat program latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Untuk mencapai kemampuan menggiring bola dengan baik penulis menggunakan latihan *small sided games*.

Latihan *small side game* merupakan bentuk latihan bermain sepakbola dengan menggunakan lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepakbola yang sebenarnya. Metode *small sided games* sangat membantu pemain bergerak dengan lincah, cepat dan berkelit dari penyerapan lawan, sehingga ketahanan aerobik akan semakin meningkat. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain bola hendaknya melakukan dengan tekun dan serius.

Satu bentuk latihan bernama *small sided games* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel Sleman karena bentuk latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola sesungguhnya. Semakin kecil ukuran *grid* yang digunakan dan semakin sedikit jumlah pemain yang terlibat, maka setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan cepat baik gerakan-gerakan tanpa bola atau gerakan-gerakan dengan bola. Selain itu dengan latihan *small sided games* ini, dalam pelaksanaannya akan lebih banyak menekankan pada sentuhan bola dan aliran bola yang cepat berpindah dari satu pemain ke pemain yang lain. Pada

saat bermain tidak ada pembatasan sentuhan dengan bola pada awalnya, kemudian berangsur dipersempit lapangan dan jumlah pemainnya sehingga para pemain sering melakukan sentuhan dengan bola. Jika latihan ini dilakukan terus secara kontinyu maka pemain akan melakukan *dribbling* secara baik sehingga membuat permainan dalam sepakbola berkembang, alur yang dimiliki sebuah tim akan semakin kompak, baik dalam penyerangan maupun mengembangkan pola permainan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono 2013: 96). Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010: 64).

Tujuan dilakukannya hipotesis adalah menunjukkan bahwa peneliti telah mempunyai cukup landasan teori untuk melakukan penelitian di bidang itu, hipotesis memberikan arah pada pengumpulan dan penafsiran data, hipotesis dapat menunjukkan kepada peneliti prosedur yang harus diikuti dan jenis data yang harus dikumpulkan. Oleh karena itu, dapat dicegah terbuang sia-sia waktu dan jerih payah peneliti. Hal ini berlaku bagi semua jenis penelitian, tidak hanya yang bersifat eksperimen. Perumusan hipotesis

didasarkan pada landasan teori dan kerangka berfikir. Berdasarkan pemikiran penulis, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut diatas, maka hipotesis yang diajukan :

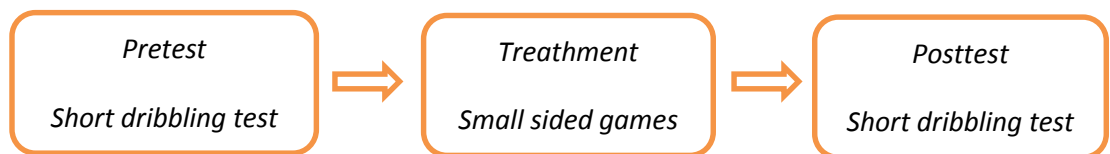
Ha yaitu “Ada Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015 / 2016”.

Ho yaitu “Tidak ada Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015 / 2016”.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan kepada subjek dengan *small side games*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Menurut Sugiyono (2009:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2009:101). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali atau selama 6 minggu karena menurut Tjallik Soegiardo (1999: 25) dalam buku pelatihan ternyata dengan berlatih 16 kali sudah bisa dikatakan akan terlatih. Setiap minggunya latihan dilakukan sebanyak 3 kali seminggu setiap hari Senin, Selasa, Kamis dan untuk hari Sabtu digunakan untuk *game internal* sebagai penerapan latihan keseluruhan dalam satu minggu.



**Gambar13.** Desain Penelitian (Sumber: Sugiyono, 2013: 75)

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Ali Maksum 2012: 29). Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 38) bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dan Sugiyono (2013: 38) yang mengutip dari Hatch dan Farhadi (1981) bahwa variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai "fariasi" antar satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent Variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*), sebagai berikut :

a. Variabel Bebas adalah *Small Side Games*.

*Small side games* atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan keterampilan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Pembatasan melalui syarat atau peraturan permainan khusus,

misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola, pembatasan jumlah pemain dan berbagai macam luas lapangan misalnya Latihan *small side game* yang dirancang penulis dilakukan adalah (1) 1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter, (2) 2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter, (3) 3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter, (4) 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter, (5) 5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter, (6) 6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan (Tjalik Soegiardo, 1999:25). Sebelum perlakuan dilakukan *pretest* dan setelah perlakuan dilakukan *posttest*. Perlakuan dilaksanakan 3 kali seminggu setiap hari Senin, Selasa, Kamis pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB, bertempat di lapangan Bayurejo desa Banyurejo kecamatan Tempel kabupaten Sleman.

- b. Variabel Terikat adalah Keterampilan *Dribble* Siswa peserta Ektrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Tempel untuk menendang bola secara terputus-putus dan kontinu dengan jarak dan waktu tertentu. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain dapat menggunakan semua bagian kakinya; kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan sol sepatu. Seorang pemain juga harus mengatur kecepatan langkah, mengubah arah pergerakan kaki, dan tetap dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan. Keterampilan *dribbling* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes Short

*dribblingtest*(Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99-100). Test dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil catatan waktu yang terbaik.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan populasi, Menurut Sugiyono (2013: 80) bahwa populasi adalah wilayah generalis yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu. Menurut Ali Maksum (2012: 53) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Tempel yang berjumlah 30 siswa.

**Tabel 5. Populasi Penelitian**

<b>No.</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
1.	VII	15
2.	VIII	5
3.	IX	10
Jumlah siswa		30

Sumber: Hendra Gunawan S.Pd

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini



menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu. Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya siswa dari kelas VII dan VIII yang berjenis kelamin laki-laki. Kelas IX tidak diikuti sertakan karena sudah difokuskan untuk UAS dan UN.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Tempel yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang digunakan hanya berjumlah 20 siswa terdiri dari kelas VII dan VIII karena 10 siswa yang menjadi anggota populasi adalah kelas IX yang sudah difokuskan oleh sekolah dalam pelaksanaan UAS dan UN. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Tempel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa.

**Tabel 6. Sampel Penelitian**

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII	15
2.	VIII	5
Jumlah siswa		20

Sumber : Hendra Gunawan S.Pd

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Suharsimi Arikunto (2002:

136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. (Suharsimi Arikunto, 2003: 134) Instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah.

Pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre test*) dan pengukuran akhir (*post test*). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil dari gejala-gejala latihan.

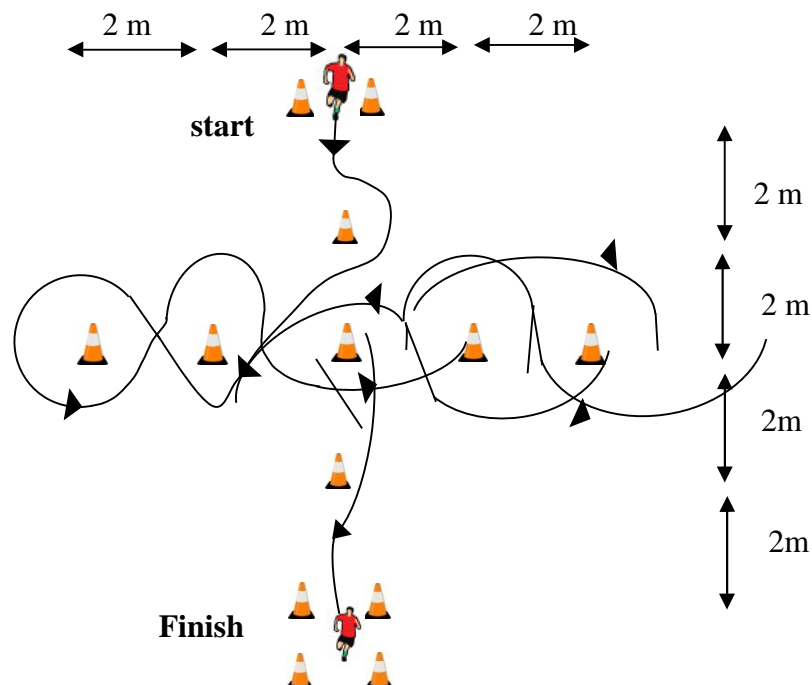
Dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata pemain kemudian dengan tes awal dilanjutkan dengan pembagian menjadi satu kelompok kontrol dan coba, setelah melakukan perlakuan selama 16 pertemuan latihan, maka dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan.

Instrumen/tes dalam penelitian ini menggunakan tes “*Short Dribbling Test*” (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99-100). Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui keterampilan menggiring bola. Dengan rangkaian tes yang *simple* baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat yang digunakan. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu. Buku instrument ini tidak menyantumkan validitas dan reliabilitas test, tetapi didalam buku

instrument ini memiliki tujuan yaitu berguna untuk mengevaluasi perkembangan pemain muda.

### Alat Dan Perlengkapan

1. *Cone* : 13/1 set
2. Bola : 1 buah
3. Stop Watch : 1 buah
4. Pita Pengukur : Ukuran 2 meter



**Gambar 14.***Short Dribbling Test*

Sumber : (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99)

### Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Pemain dimulaidengan satukaki digaris startdan kaki lainnyadi belakang garis
2. Tester menyiapkan stop watch dan memberikan aba-aba, kemudian testti menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar.

3. Tes dikatakan gagal jika testi menjatuhkan marker.
4. Waktu yang diperoleh dihitung second.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengambilan data terbagi 3 gelombang yaitu *pretest*, perlakuan (*treatment*) dan *posttest*. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Melakukan Persiapan Tes

Persiapan pengumpulan data dengan memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah penyiapan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan pelaku eksperimen.

### b. Pelaksanaan Tes

Dalam pelaksanaan tes ini menggunakan tes *Short Dribbling Test*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* dan data *posttest*. Data *pretest* dilakukan sebelum sampel diberikan perlakuan *small side game*, sampel melakukan tes *Short Dribbling Test* dengan peraturan yang sudah ditentukan. Setelah sampel diberi perlakuan *small side game* sampel melakukan *posttest* dengan tes *Short Dribbling Test* dengan peraturan yang sudah ditentukan.

Ada enam macam permainan dalam latihan *small side game* yang disusun oleh penulis, yaitu : (1) 1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter , (2) 2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter, (3) 3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter, (4) 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter, (5) 5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter, (6) 6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter. Setiap macam permainan mempunyai peraturan yang sudah ditentukan oleh penulis.

#### c. Pencatatan Data Tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pelaksanaan tes dicatat secara sistematis dan sesuai dengan hasil yang diperoleh oleh siswa yang menjadi sampel penelitian.

### **E. Teknik Analisis Data**

Untuk menganalisis data hipotesis pertama menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen..Sebelum dilakukan uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis.Uji persyaratan penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan apakah distribusi dari semua variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dari masing – masing skor digunakan rumus Kolmogorov – Smirnov sebagai berikut:

$$KD = \sqrt[1,36]{\frac{n1 + n2}{n1.n2}}$$

Keterangan:

KD = Harga Kolmogorov – Smirnov yang dicari  
n1 = Jumlah sampel yang diobservasi/ diperoleh  
n2 = Jumlah sampel yang diharapkan

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas (Suharsimi, 2002: 66) adalah sebagai berikut:

$$F_{db\ vb: db\ vk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kf}}$$

Keterangan:

bs = Standar Deviasi Besar  
kf = Standar Deviasi Kecil

#### c. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t table, maka  $H_0$  ditolak dan jika t hitung lebih besar dibandingkan t table, maka  $H_0$  diterima.

$$t = \frac{D}{\sqrt{\Sigma D^2 - \frac{(\Sigma D)^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t = harga t untuk sampel berkorelasi  
D = (difference), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu  
D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)  
D<sup>2</sup> = kuadrat dari D  
N = banyaknya subjek penelitian  
(Sumber: Sugiyono, 2013: 184)

#### d. Uji Perbedaan

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{[N \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2] / (N - 1)}}$$

Keterangan:

D = *Different*/selisih kelompok *posttest* – *pretest*

N = Jumlah subyek

(Sumber: Suharsimi, 2002: 86).

Hasil data yang diperoleh dan telah diuji prasyarat dibagi menjadi lima kategori untuk menentukan interval setiap kategori. Adapun kategori yang diambil yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kualitatif dengan persentase. Nilai tersebut kemudian diterapkan pada table norma nilai kategori. Menurut Anas Sudijono (2009: 453) sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Nilai Kategori**

No	Interval	Kategori
1	M- 1,5 SD > X	Baik sekali
2	M – 1,5 SD – M - 0,5 SD	Baik
3	M - 0,5 SD – M + 0,5 SD	Cukup
4	M + 0,5 SD – M + 1,5 SD	Kurang
5	M +1,5 SD < X	Kurang sekali

Sumber: Anas Sudijono (2009:453)

Keterangan :

M = Mean observasi

SD = standar deviasi

Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Menurut Anas Sudijono (2008: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = f/N \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

N = skor harapan idea

f = frekuensi / Jumlah

(Sumber: Anas Sudijono, 2008: 43)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diperoleh dengan perlakuan atau *treatment* yang dilaksanakan tiga kali seminggu di lapangan desa Banyurejo Tempel, Sleman setiap hari Senin, Rabu, dan Kamis, dengan subjek dalam penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Tempel. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Tempel kelas VII dan VIII dengan jumlah 20 orang. Pengambilan *pretest* pada hari Rabu 13 April 2016 dan *posttest* pada hari Rabu 25 Mei 2016. Untuk proses *treatment* atau perlakuan dilaksanakan diantara tanggal tersebut yaitu tanggal 14 April sampai dengan 23 Mei 2016 sebanyak 16 kali tatap muka.

Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu apakah ada pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Penelitian ini digunakan pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola *Pretest***

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:



**Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Pretest**

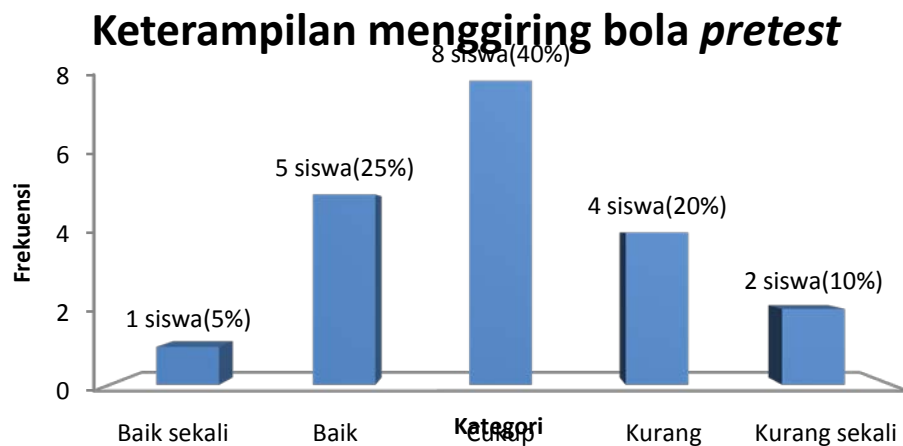
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14.6005
<i>Median</i>	14.6900
<i>Mode</i>	12.56 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1.23927
<i>Range</i>	1.536
<i>Minimum</i>	12.56
<i>Maximum</i>	16.84

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring *pretest* dengan rerata sebesar 14,60, nilai tengah 14,69, nilai sering muncul 12,56, dan simpangan baku 1,23. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,56 dan skor terendah sebesar 16,84. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan menggiring *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *pretest*.

**Table 10. Distribusi Frekuensi Data Kelompok PreTest**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 12,75$	Baik sekali	1	5 %
12,76 – 13,98	Baik	5	25 %
13, 99 – 15,21	Cukup	8	40 %
15,22 – 16,44	Kurang	4	20 %
$X > 16,45$	Kurang sekali	2	10%
Jumlah		20	100 %

Berikut histogram data kelompok *pretest* berdasar distribusi frekuensi:



**Gambar 15.** Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola *Pretest*

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 11.** Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola *Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	13.8300
<i>Median</i>	13.4450
<i>Mode</i>	13.40
<i>Std. Deviation</i>	1.07286
<i>Range</i>	1.151
<i>Minimum</i>	12.23
<i>Maximum</i>	16.19

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring *posttest* dengan rerata sebesar 13,83, median 13,44, modus 13,40, dan simpangan baku 1,07. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,23 dan skor terendah sebesar 16,19. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan menggiring *posttest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *pretest*.

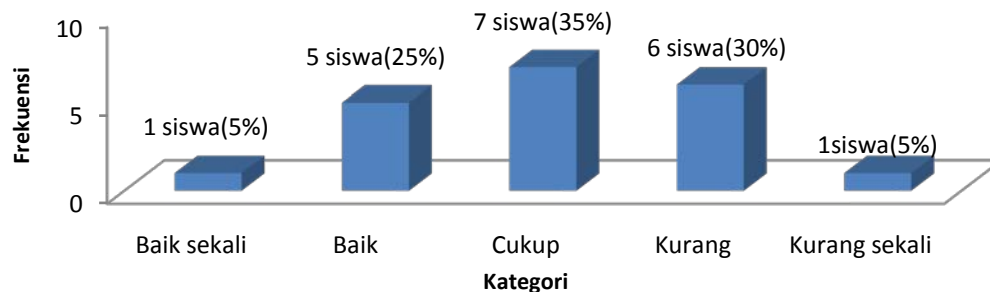
Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *posttest*

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Post Test***

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 12,23$	Baik sekali	1	5 %
12,24 – 13,30	Baik	5	25 %
13, 31 – 14,36	Cukup	7	35 %
14,37 – 15,43	Kurang	6	30 %
$X > 15,44$	Kurang sekali	1	5%
Jumlah		20	100 %

Berikut histogram data kelompok *post test* berdasar distribusi frekuensi:

### Keterampilan menggiring bola *posttest*



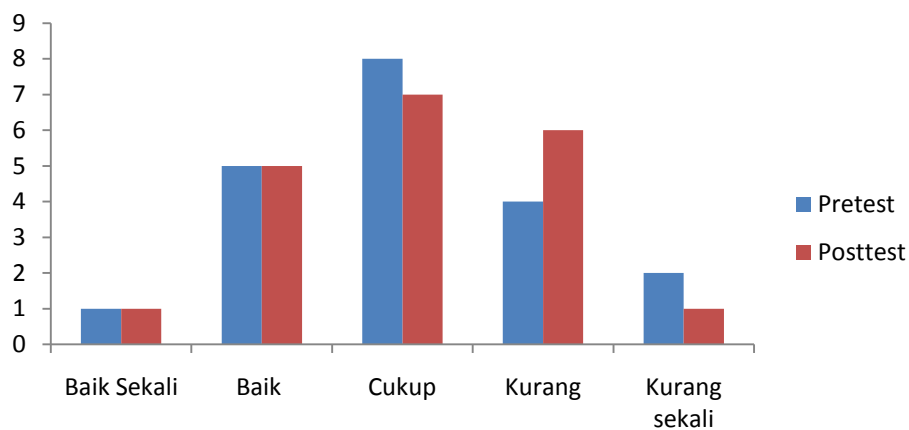
**Gambar 16.** Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola *Posttest*

Perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari hasil kedua test. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel Sleman disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan Data *Posttest***

No	Kelas interval	Kategori	Hasil		Kenaikan	Persentase Kenaikan
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1.	$X < 12,23$	Baik sekali	1	1	0	0%
2.	12,24 – 13,30	Baik	5	5	0	0%
3.	13,31 – 14,36	Cukup	8	7	0	0%
4.	14,37 – 15,43	Kurang	4	6	2	10%
5.	$X > 15,44$	Kurang sekali	2	1	1	5%
Total			20	20		

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, penyajian data dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 17. Histogram Data *Pretest* dan *Posttest***

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal

atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 14. Hasil perhitungan uji normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> Keterampilan Menggiring	0,984	Normal
2	<i>Post test</i> Keterampilan Menggiring	0,552	Normal

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

#### 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 15. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Keterampilan Menggiring	0,622	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

### C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, maka dilakukan Uji t. Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut

**Tabel 16. Tabel Hasil Uji T**

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<b><i>Keterampilan menggiring</i></b>	5,694	1,729	0,000	0,77

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,694 > 2,093$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

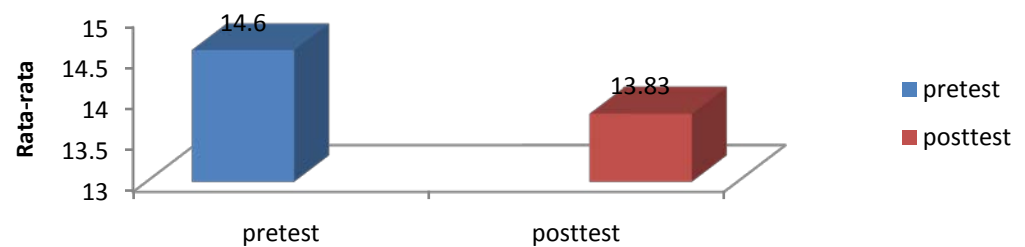
diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016 memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016. Dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung sebesar  $5,694 > 2,093(t\text{-tabel})$  dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2

Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016 memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan. Kenaikan keterampilan *dribbling* pada siswa dikarenakan latihan *small sided games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *dribbling*.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



**Gambar 18.** Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *small sided game* memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang keterampilan *dribbling*nya meningkat, bahkan ada yang



tetap. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa di luar jadwal latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* dapat dipengaruhi dari berbagai aspek. Siswa yang keterampilan *dribbling*nya meningkat lebih banyak dibanding yang lain, dikarenakan siswa tersebut melakukan latihan di luar jadwal latihan. Sedangkan siswa yang keterampilannya menurun dimungkinkan siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius dalam mengikuti *treatment*, siswa yang kondisi fisiknya kurang fit saat pengambilan data *posttest* dan konsentrasi siswa saat *pretest* dan *post test* mempengaruhi hasil tes. Berarti benar bahwa *dribbling* dipengaruhi beberapa faktor. Mulai dari faktor belajar mengajar, faktor situasional, dan faktor pribadi yang paling berpengaruh.

Dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi *dribbling* secara khusus, hasil *pretest* dan *posttest* memperlihatkan jumlah frekuensi siswa yang mempunyai keterampilan *passing* sangat baik sebanyak 1 siswa namun dari siswa yang berbeda. Siswa yang diawal tes mempunyai keterampilan *passing* yang sangat baik, keterampilannya menurun setelah dilakukannya *posttest*. Hal tersebut dikarenakan siswa memiliki masalah pada kakinya sehingga power kaki tidak maksimal. Berdasarkan pengamatan saat *pretest*, *treatment*, dan *posttest* terlihat bahwa koordinasi siswa mempengaruhi keterampilan *dribbling*. Posisi badan siswa juga menentukan keterampilan *dribbling*.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel”. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

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

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki keterampilan bermain yang baik.

### **C. Keterbatasan Hasil 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 lama waktu saat latihan dalam situasi hujan.
3. Peneliti memberikan game setelah treatment, sehingga memungkinkan dapat mempengaruhi keterampilan siswa.
4. Bola yang digunakan untuk pengambilan data *pretest* dan *posttest* menggunakan merek yang sama namun tekanan bola saat digunakan tidak diukur tekanannya. Pengeluaran bola untuk *pretest* dan *posttest* tidak sama. Saat *pretest* bola yang digunakan baru dikeluarkan atau masih baru. Sedangkan untuk *posttest* bola yang digunakan adalah bola yang telah digunakan untuk *treatment*
5. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

### **D. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan keterampilan secara kompleks dan memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan dan pola bermain secara menyeluruh.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Abin Syamsudin.(2004).Psikologi Kependidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Bangsbo,J,& Mohr, Magni (2012). *Fitness Testing in Football- Fitness Training in Soccer II*. [www. Bangsbosport.com](http://www.Bangsbosport.com)
- Bondarev, D.V. (2011). “Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes”. *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Casamichana & Castellano. (2010). [http://www.wccysl.com/U6\\_Small-sided Games for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6_Small-sided_Games_for_2003/2004). Diakses pada tanggal 10 November 2015.
- Charles, Tony & Rook, Stuart. *101 sesi latihan sepakbola untuk pemain muda*. (Ahli bahasa: Paramita, S.Si). Jakarta: PT Indek.
- Clive & Gifford. (2002). *Sepakbola*. Jakara: Erlangga
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Small Sided Games Coaches Guide 2008-2009*. [www.deltayouthsoccer.com](http://www.deltayouthsoccer.com). Diunduh 03 Februari 2016.
- Ganesha Putera. (2010). *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Farhan Ade. (2014). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun SSB Satria Pandawa Klaten*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman
- Fitri Hermawan N & Soni Nopembri. (2010). “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pandak”. *Jurnal Pendidikan Jasmainsi Indonesia Volume 7, Nomer 1, April 2010: 41-49*.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta. FIK: UNY.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). “Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review”. *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.

- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Text Book of Phylosophy*. Philadelphia: WB Sounders Company.
- Katis, A. & Kellis, E. (2009). “*Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players*”. *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8, 374-380.
- Luxbacher, Josep, (2011). *Sepak Bola; Langkah-langkah Menuju sukses*. Jakarta: Rajawali pers.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul*. *Skripsi*. FIK UNY.
- Rita, dkk.(2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. *Tesis* tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs UNY.
- Sucipto. Dkk. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Tjalik Sugiardo. (1999). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- WCCYSL. (2003). [http://www.wccysl.com/U6 Small-sided Games for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6%20Small-sided%20Games%20for%202003/2004). Diakses pada tanggal 12 Januari 2013.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudik Prasetyo. (2010). “*Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter siswa*”. *Jurnal Pendidikan Jasmainsi Indonesia Volume 7, Nomer 2, November 2010*.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS



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

Nomor : 259/POR/XI/2015  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

27 November 2015

Kepada : Yth. Fathan Nurcahyo, M.Or.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUHAMAD FADCHURROHMAN  
NIM : 12601241031  
Judul Skripsi : MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
(Dribbling) DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN  
SMALL SIDE GAMES PADA SISWA SMP N 2 TEMPEL YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001





## Lampiran 2. *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Komarudin, M.A.

NIP : 197409282003121002

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman” yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Muhamad Fadchurrohman

NIM : 12601241031

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Maret 2016

Yang Menyatakan



Komarudin, M.A.

NIP. 197409282003121002

Hal : Persetujuan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurhadi Santoso, M.Pd.

NIP : 197403172008121003

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman” yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Muhamad Fadchurrohman

NIM : 12601241031

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Maret 2016

Yang Menyatakan



Nurhadi Santoso, M.Pd.

NIP. 197403172008121003

### Lampiran 3. Lembar Pengesahan

#### LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang

“PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA di SMP NEGERI 2 TEMPEL,  
SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2015/2016”

Nama : Muhamad Fadchurrohman

NIM : 12601241031

Jurusan/ Prodi : POR/PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, 6 April 2016

Ketua Jurusan POR/PJKR

*an-seyvr Pol.*



Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes.  
NIP. 19751018 200501 002

Dosen Pembimbing



Fathan Nurcahyo, M.Or.  
NIP.19820711 2008121 003

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S. Si  
NIP. 197620622 1999032 001

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

Nomor : 197/UN.34.16/PP/2016. 07 April 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Bupati Sleman**  
**c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa**  
**Kab. Sleman.**


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 Keolahrahaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhamad Fadchurrohman.  
NIM : 12601241031.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :



Waktu : April s.d Juni 2016.  
Tempat/Obyek : SMP Negeri 2 Tempel, Sleman.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016.

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

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


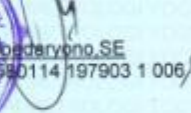

**Tembusan :**  
1. Kepala Sekolah SMP N 2 Tempel.  
2. Kaprodi PJKR.  
3. Pembimbing TAS.  
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA Sleman

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b> Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
<b>SURAT IZIN</b> Nomor : 070 / Bappeda / 1537 / 2016 <b>TENTANG</b> <b>PENELITIAN</b> <b>KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk	: Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/1467/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
	Tanggal : 08 April 2016
<b>MENGIZINKAN :</b>	
Kepada	:
Nama	: MUHAMAD FADCHURROHMAN
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 12601241031
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah	: Godong Grobogan Jawa Tengah
No. Telp / HP	: 085727116167
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul <b>PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2015/2016</b>
Lokasi	: SMP N 2 Tempel Sleman
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 08 April 2016 s/d 08 Juli 2016
<b>Dengan ketentuan sebagai berikut :</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</li><li>2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</li><li>3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</li><li>4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</li><li>5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</li></ol>	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 8 April 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Sekretaris u.b. Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan	
 ERNY MARYATUN, S.IP, MT Pembina, IV/a	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bupati Sleman (sebagai laporan)</li><li>2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman</li><li>3. Kabid. Sosial &amp; Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman</li><li>4. Camat Tempel</li><li>5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Tempel</li><li>6. Ka. SMP N 2 Tempel Sleman</li><li>7. Dekan FIK UNY</li><li>8. Yang Bersangkutan</li></ol>	



Lampiran 6. Kalibrasi Stopwatch dan Pita Meter

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 008697</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 16 November 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 008697	Diterima tgl	: 16 November 2015
No. Order	: 008697				
Diterima tgl	: 16 November 2015				
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy	Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : - Trade Mark/Manufaktur				
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> Nama : Desy Arisandi Alamat : Tukluk, Semin, Gunung Kidul Address					
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability					
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> <i>Date of Calibrated</i> LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% HASIL : Lihat sebaliknya Result					
Yogyakarta, 23 November 2015 Kepala  Sp. daryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006					
					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA					



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 : 5053 / UP - 406 / XI / 2015  
Number

No. Order : 008697

Diterima tgl : 16 November 2015

**ALAT**

Equipment

Nama : Pita Meter  
Name  
Kapasitas : 5,00 m  
Capacity  
Daya Baca : 1 mm  
Readability

Tipe/Model : -  
Type/Model  
Nomor Seri : -  
Serial number  
Merek/Buatan : -  
Trade Mark / Manufaktur

**PEMILIK**

Owner

Nama : Desy Arisandi  
Name  
Alamat : Tukluk, Semin, Gunung Kidul  
Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standard : Komparator 1 m  
Standard  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN  
Traceability

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

: 16 November 2015

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 16 November 2016

Yogyakarta, 23 November 2015

Kepala  
Soedaryono, SE  
NIP. 19560114 197903 1 006

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 7. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA**  
**SMP NEGERI 2 TEMPEL**

Jalan Balangan – Tempel, Banyurejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta, 55552,  
Telepon (0274) 2880268, E-mail; smpnegeri2tempel@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 423/607/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Tempel, Sleman, Yogyakarta.

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : MUHAMAD FADCHURROHMAN  
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601241031  
Program/Tingkat : S1/ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PJKR )  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Jl.Kolombo No. 1 Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Tempel, dalam rangka memperoleh data untuk penulisan Skripsi dengan judul :

“ PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA SISWA PESERTA EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 2 TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA.”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 31 Mei 2016.  
Kepala  
  
Dwi Marjasa Saputra, S.Pd  
NIP. 19690220 198103 1 006



# Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta

TREATMENT LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 2 TEMPEL

No.	Nama	Bulan																	
		April 2016								Mei 2016									
		13	14	18	20	21	25	27	28	2	4	9	11	12	16	18	19	23	25
		Pertemuan																	
		1.Pretest	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18.Post test
1.	Reflan Arfi A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Lucky Dewa Havesta	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Latief Raihan R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Alfito Febrian Putro	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Abdul Salam	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Hendri Susilo	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	Rianito Aditya R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	Deni Aulia Sodiqin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	Andi Rachman	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	Roni Kurniawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11.	Nanda Ruspambudi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12.	Ragil Nasirudin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13.	Raden Ahmad Denny	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14.	Galih Irawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15.	Yusuf Hakan Sukur	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16.	Krisna Nandaru jaya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17.	Harun Farudin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18.	Rahmat Ihsan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19.	Tri Janarko	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20.	Wahyu Arya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 9. Biodata Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2  
Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016, *Treatment*  
Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Umur	Posisi
1	Reflan Arfi A	Sleman, 4 November 2002	13 Tahun	Gelandang
2	Lucky Dewa Havesta	Sleman, 12 Mei 2002	14 Tahun	Gelandang
3	Latief Raihan R	Sleman, 2 November 2002	13 Tahun	Gelandang
4	Alfito Febrian Putro	Sleman, 28 Februari 2003	13 Tahun	Penyerang
5	Abdul Salam	Sleman, 30 Januari 2002	14 Tahun	Penyerang
6	Hendri Susilo	Sleman, 18 Mei 2002	14 Tahun	Bek
7	Rianito Aditya R	Sleman, 28 Februari 2003	13 Tahun	Gelandang
8	Deni Aulia Sodikin	Sleman, 14 Februari 2003	13 Tahun	Bek
9	Andi Rachman	Sleman, 24 Juni 2002	14 Tahun	Bek
10	Roni Kurniawan	Sleman, 5 Agustus 2002	13 Tahun	Bek
11	Nanda Ruspambudi	Sleman, 24 November 2002	13 Tahun	Penyerang
12	Ragil Nasirudin	Sleman, 12 Desember 2003	12 Tahun	Bek
13	Raden Ahmad Denny	Sleman, 28 Oktober 2002	13 Tahun	Bek
14	Galih Irawan	Sleman, 25 Februari 2002	14 Tahun	Gelandang
15	Yusuf Hakan Sukur	Sleman, 15 Oktober 2001	14 Tahun	Penyerang
16	Krisna Nandaru jaya	Sleman, 19 September 2001	14 Tahun	Gelandang
17	Harun Farudin	Sleman, 26 Desember 2001	14 Tahun	Bek
18	Rahmat Ihsan	Sleman, 18 Januari 2001	15 Tahun	Bek
19	Tri Janarko	Sleman, 17 Januari 2002	14 Tahun	Gelandang
20	Wahyu Arya	Sleman, 25 Desember 2002	13 Tahun	Gelandang

Lampiran 10. Data Penelitian

*DATA PRETEST*

Hari, tanggal : Rabu, 13 April 2016

Waktu : 15.00 – 16.00 WIB

Jumlah siswa : 20 siswa

Tempat : Lap. Banyurejo, Tempel

No	Nama siswa	Waktu 1	Waktu 2	Waktu terbaik
1	RAA	15,09	12,94	12,94
2	LDH	16,82	14,78	14,78
3	LRR	13,49	16,49	13,49
4	AFP	14,58	13,22	13,22
5	AS	15,62	15,47	15,47
6	HS	17,63	14,60	14,60
7	RAR	16,31	12,56	12,56
8	DAS	16,71	17,48	16,71
9	AR	14,97	14,05	14,05
10	RK	15,28	14,84	14,84
11	NR	16,84	17,05	16,84
12	RN	15,40	15,34	15,34
13	RAD	16,85	15,56	15,56
14	GI	15,60	13,10	13,10
15	YHS	15,25	15,06	15,06
16	KNJ	16,84	14,35	14,35
17	HF	16,79	16,25	16,25
18	RI	17,00	15,10	15,10
19	TJ	14,76	14,37	14,37
20	WA	16,18	13,38	13,38

*DATA POSTTEST*

Hari, tanggal : Rabu, 25 Mei 2016

Waktu : 15.00 – 16.00 WIB

Jumlah siswa : 20 siswa

Tempat : Lap. Banyurejo, Tempel

No	Nama siswa	Waktu 1	Waktu 2	Waktu terbaik
1	RAA	13,50	12,23	12,23
2	LDH	13,70	14,50	13,70
3	LRR	13,75	13,40	13,40
4	AFP	14,58	13,22	13,22
5	AS	17,20	14,50	14,50
6	HS	16,63	14,33	14,33
7	RAR	14,80	12,54	12,54
8	DAS	14,57	15,70	14,57
9	AR	14,75	13,48	13,48
10	RK	14,68	13,34	13,34
11	NR	17,01	16,19	16,19
12	RN	14,15	13,40	13,40
13	RAD	15,60	15,05	15,05
14	GI	14,10	12,67	12,67
15	YHS	14,44	14,88	14,44
16	KNJ	13,41	16,50	13,41
17	HF	15,41	16,59	15,41
18	RI	17,00	15,10	15,10
19	TJ	14,50	13,07	13,07
20	WA	15,17	12,55	12,55

Lampiran 11. Data Kenaikan Waktu Test

No	Nama	Hasil Test		Kenaikan
		Pretest	Posttest	
1	RAA	12,94	12,23	0,71
2	LDH	14,78	13,70	1,08
3	LRR	13,49	13,40	0,09
4	AFP	13,22	13,22	0
5	AS	15,47	14,50	0,97
6	HS	14,60	14,33	0,27
7	RAR	12,56	12,54	0,02
8	DAS	16,71	14,57	2,14
9	AR	14,05	13,48	0,57
10	RK	14,84	13,34	1,50
11	NR	16,84	16,19	0,65
12	RN	15,34	13,40	1,94
13	RAD	15,56	15,05	0,51
14	GI	13,10	12,67	0,43
15	YHS	15,06	14,44	0,62
16	KNJ	14,35	13,41	0,94
17	HF	16,25	15,41	0,84
18	RI	15,10	15,10	0
19	TJ	14,37	13,07	1,30
20	WA	13,38	12,55	0,83

Lampiran 12. Uji Deskripsi Statistik

**Frequencies**

<b>Statistics</b>			
		POSTTES T	PRETES T
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		13.8300	14.6005
Median		13.4450	14.6900
Mode		13.40	12.56 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.07286	1.23927
Variance		1.151	1.536
Minimum		12.23	12.56
Maximum		16.19	16.84
Sum		276.60	292.01

Lampiran 13. Validitas dan reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Exclude d <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	. <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Part 2	Value	. <sup>a</sup>
		N of Items	1 <sup>c</sup>
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			.873
a. The item is: POSTTEST			
b. The item is: PRETEST			

<b>Reliability Statistics</b>		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.927	.932	2

Lampiran 14. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		PRETES T	POSTTE ST
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	14.6005	13.8300
	Std. Deviation	1.23927	1.07286
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.178
	Positive	.115	.178
	Negative	-.070	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		.514	.795
Asymp. Sig. (2-tailed)		.954	.552
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>			
PRETEST			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.247	1	38	.622



Lampiran 15. Tabel Kolmogorov Smirnov

Harga Quantil Statistik Kolmogorov Distribusi Normal

N	Tingkat Signifikansi untuk tes satu sisi					
	0,100	0,075	0,050	0,025	0,01	0,005
	Tingkat Signifikansi untuk tes dua sisi					
	0,200	0,150	0,100	0,050	0,020	0,010
1	0,900	0,925	0,950	0,975	0,990	0,995
2	0,684	0,726	0,776	0,842	0,900	0,929
3	0,565	0,597	0,642	0,708	0,785	0,828
4	0,494	0,525	0,564	0,624	0,689	0,733
5	0,446	0,474	0,510	0,565	0,627	0,669
6	0,410	0,436	0,470	0,521	0,577	0,618
7	0,381	0,405	0,438	0,486	0,538	0,577
8	0,358	0,381	0,411	0,457	0,507	0,543
9	0,339	0,360	0,388	0,432	0,480	0,514
10	0,322	0,342	0,368	0,410	0,457	0,490
11	0,307	0,326	0,352	0,391	0,437	0,468
12	0,295	0,313	0,338	0,375	0,419	0,450
13	0,284	0,302	0,325	0,361	0,404	0,433
14	0,274	0,292	0,314	0,349	0,390	0,418
15	0,266	0,283	0,304	0,338	0,377	0,404
16	0,258	0,274	0,295	0,328	0,366	0,392
17	0,250	0,266	0,286	0,318	0,355	0,381
18	0,244	0,259	0,278	0,309	0,346	0,371
19	0,237	0,252	0,272	0,301	0,337	0,363
20	0,231	0,246	0,264	0,294	0,329	0,356
21	0,226		0,259	0,287	0,321	0,344
22	0,221		0,253	0,281	0,314	0,337
23	0,216		0,247	0,275	0,307	0,330
24	0,212		0,242	0,269	0,301	0,323
25	0,208	0,22	0,238	0,264	0,295	0,317
26	0,204		0,233	0,259	0,290	0,311
27	0,200		0,229	0,254	0,284	0,305
28	0,197		0,225	0,250	0,279	0,300
29	0,193		0,221	0,246	0,275	0,295
30	0,190	0,20	0,218	0,242	0,270	0,290
31	0,187		0,214	0,238	0,266	0,285
32	0,184		0,211	0,234	0,262	0,281
33	0,182		0,208	0,231	0,258	0,277
34	0,179		0,205	0,227	0,254	0,273
35	0,171	0,19	0,202	0,224	0,251	0,269
36	0,174		0,199	0,221	0,247	0,265
37	0,172		0,196	0,218	0,244	0,262
38	0,170		0,194	0,215	0,241	0,258
39	0,168		0,191	0,213	0,238	0,255
40	0,165		0,189	0,210	0,235	0,252
25	0,208		0,238	0,264	0,295	0,317
30	0,190		0,218	0,242	0,270	0,290
35	0,177		0,202	0,224	0,251	0,269
40	0,165		0,189	0,210	0,235	0,252
>40	1,07 $\sqrt{N}$	1,14 $\sqrt{N}$	1,22 $\sqrt{N}$	1,36 $\sqrt{N}$	1,36 $\sqrt{N}$	1,63 $\sqrt{N}$

Lampiran 16. Tabel F

df1 \ df2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28	30	35	40	45	50	60	70	80	100	200	500	1000	>1000	df1 \ df2	
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.78	8.77	8.76	8.75	8.74	8.73	8.71	8.70	8.69	8.68	8.67	8.67	8.66	8.65	8.64	8.63	8.62	8.62	8.60	8.59	8.59	8.58	8.57	8.56	8.55	8.54	8.53	3	
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.85	5.84	5.83	5.82	5.81	5.80	5.79	5.77	5.75	5.73	5.72	5.71	5.70	5.69	5.68	5.67	5.66	5.65	5.64	5.63	5.63	5.63	4		
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.68	4.66	4.64	4.62	4.60	4.59	4.58	4.57	4.56	4.55	4.54	4.53	4.52	4.50	4.48	4.46	4.45	4.44	4.43	4.42	4.41	4.39	4.37	4.37	4.37	4.36	5		
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.91	3.90	3.88	3.87	3.86	3.84	3.83	3.82	3.81	3.79	3.77	3.76	3.75	3.74	3.73	3.72	3.71	3.69	3.68	3.67	6		
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51	3.49	3.48	3.47	3.46	3.44	3.43	3.41	3.40	3.39	3.38	3.36	3.34	3.33	3.32	3.30	3.29	3.27	3.25	3.24	3.23	7			
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22	3.20	3.19	3.17	3.16	3.15	3.13	3.12	3.10	3.09	3.08	3.06	3.04	3.03	3.02	3.01	2.99	2.97	2.95	2.94	2.93	8			
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01	2.99	2.97	2.96	2.95	2.94	2.92	2.90	2.89	2.87	2.86	2.84	2.83	2.81	2.80	2.79	2.78	2.77	2.76	2.75	2.74	2.71	9		
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85	2.83	2.81	2.80	2.79	2.77	2.75	2.74	2.72	2.71	2.70	2.68	2.66	2.65	2.64	2.62	2.61	2.60	2.59	2.58	2.55	2.54	10		
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72	2.70	2.69	2.67	2.66	2.65	2.63	2.61	2.59	2.58	2.57	2.55	2.53	2.52	2.51	2.49	2.48	2.47	2.46	2.43	2.42	2.41	11		
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.57	2.56	2.54	2.52	2.51	2.49	2.48	2.47	2.44	2.43	2.41	2.40	2.38	2.37	2.36	2.35	2.32	2.31	2.30	12		
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53	2.51	2.50	2.48	2.47	2.46	2.44	2.42	2.41	2.39	2.38	2.36	2.34	2.33	2.31	2.30	2.28	2.27	2.26	2.23	2.22	2.21	13		
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46	2.44	2.43	2.41	2.40	2.39	2.37	2.35	2.33	2.31	2.29	2.27	2.25	2.24	2.22	2.21	2.19	2.18	2.17	2.16	2.14	2.13	14		
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40	2.38	2.37	2.35	2.33	2.31	2.29	2.27	2.25	2.24	2.22	2.21	2.19	2.18	2.16	2.15	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.07	15		
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35	2.33	2.32	2.30	2.29	2.28	2.26	2.24	2.22	2.21	2.19	2.17	2.16	2.15	2.14	2.12	2.11	2.09	2.08	2.07	2.04	2.02	2.01	16	
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31	2.29	2.27	2.26	2.24	2.23	2.21	2.19	2.17	2.16	2.15	2.14	2.12	2.11	2.09	2.08	2.06	2.05	2.03	2.02	1.99	1.97	1.96	17	
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27	2.25	2.23	2.22	2.20	2.19	2.17	2.15	2.13	2.12	2.11	2.08	2.06	2.05	2.04	2.02	2.00	1.99	1.98	1.95	1.93	1.92	1.92	18	
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23	2.21	2.20	2.18	2.17	2.15	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.05	2.04	2.01	1.99	1.98	1.97	1.95	1.93	1.91	1.89	1.88	1.88	19	
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.23	2.20	2.18	2.17	2.15	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.05	2.04	2.01	1.99	1.98	1.97	1.95	1.93	1.91	1.89	1.88	1.86	1.85	1.84	20	
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15	2.13	2.11	2.10	2.08	2.07	2.05	2.03	2.01	2.00	1.98	1.96	1.94	1.92	1.91	1.89	1.88	1.86	1.85	1.82	1.80	1.79	1.78	22	
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11	2.09	2.07	2.05	2.03	2.02	2.00	1.98	1.97	1.95	1.94	1.91	1.89	1.88	1.86	1.84	1.83	1.82	1.80	1.77	1.75	1.74	24		
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07	2.05	2.03	2.02	2.00	1.99	1.97	1.95	1.93	1.91	1.90	1.87	1.85	1.84	1.82	1.80	1.79	1.78	1.76	1.73	1.71	1.70	26		
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04	2.02	2.00	1.99	1.97	1.96	1.93	1.91	1.90	1.88	1.87	1.84	1.82	1.80	1.79	1.77	1.76	1.73	1.71	1.69	1.67	1.66	28		
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01	1.99	1.98	1.96	1.95	1.93	1.91	1.89	1.87	1.85	1.84	1.81	1.79	1.77	1.76	1.74	1.71	1.69	1.67	1.64	1.63	1.62	30		
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.08	2.04	2.01	1.99	1.96	1.94	1.92	1.91	1.89	1.88	1.85	1.83	1.82	1.80	1.79	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.65	1.63	1.60	1.57	1.56	35		
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92	1.90	1.89	1.87	1.85	1.84	1.81	1.79	1.77	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.64	1.62	1.61	1.59	1.55	1.53	1.52	1.51	40	
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89	1.87	1.85	1.83	1.81	1.80	1.78	1.76	1.74	1.73	1.71	1.68	1.66	1.64	1.62	1.60	1.59	1.57	1.55	1.51	1.49	1.48	1.47	45	
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87	1.85	1.83	1.81	1.80	1.78	1.76	1.74	1.72	1.70	1.69	1.66	1.63	1.61	1.60	1.58	1.56	1.54	1.52	1.48	1.46	1.45	1.44	50	
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.75	1.72	1.70	1.68	1.66	1.65	1.62	1.59	1.57	1.55	1.53	1.52	1.50	1.48	1.44	1.41	1.40	1.39	60	
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81	1.79	1.77	1.75	1.73	1.72	1.70	1.67	1.65	1.64	1.62	1.59	1.57	1.55	1.53	1.50	1.49	1.47	1.45	1.40	1.37	1.36	1.35	70	
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79	1.77	1.75	1.73	1.71	1.70	1.68	1.65	1.63	1.62	1.60	1.57	1.54	1.52	1.51	1.48	1.46	1.45	1.43	1.38	1.35	1.34	1.33	80	
100	3.94	3.09	2.70	2.46	2.31	2.19	2.10	2.03	1.97	1.93	1.89	1.85	1.82	1.79	1.77	1.75	1.73	1.71	1.69	1.68	1.65	1.63	1.61	1.59	1.57	1.54	1.52	1.49	1.48	1.45	1.43	1.41	1.39	1.34	1.31	1.30	1.28	100	
200	3.89	3.04	2.65	2.42	2.26	2.14	2.06	1.98	1.93	1.88	1.84	1.80	1.77	1.74	1.72	1.69	1.67	1.66	1.64	1.62	1.60	1.57	1.55	1.53	1.52	1.48	1.46	1.43	1.41	1.39	1.36	1.35	1.32	1.26	1.22	1.21	1.19	200	
500	3.85	3.00	2.61	2.38	2.22	2.11	2.03	1.95	1.89	1.84	1.80	1.76	1.73	1.71	1.69	1.66	1.64	1.62	1.60	1.58	1.55	1.53	1.51	1.50	1.47	1.45	1.42	1.40	1.38	1.36	1.33	1.31	1.29	1.26	1.19	1.13	1.11	500	
1000	3.85	3.00	2.61	2.38	2.22	2.11	2.03	1.95	1.89	1.84	1.80	1.76	1.73	1.71	1.69	1.66	1.64	1.62	1.60	1.58	1.55	1.53	1.51	1.50	1.47	1.45	1.42	1.40	1.38	1.36	1.33	1.31	1.29	1.26	1.19	1.13	1.11	1.08	1000
>1000	1.04	3.00	2.61	2.37	2.21	2.10	2.01	1.94	1.88	1.83	1.79	1.75	1.72	1.69	1.64	1.62	1.61	1.59	1.57	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46															

Lampiran 17. Uji T

**T-Test**

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	14.6005	20	1.23927	.27711
	POSTTEST	13.8300	20	1.07286	.23990

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	20	.873	.000

**Paired Samples Test**

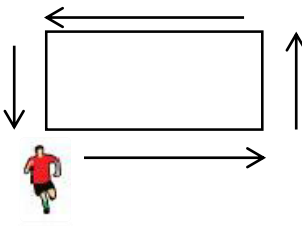
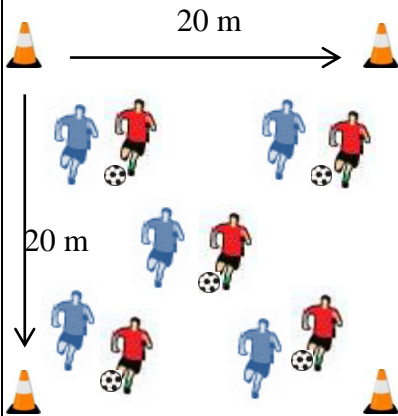
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair PRETEST - 1 POSTTEST	.77050	.60513	.13531	.48729	1.05371	5.694	19	.000

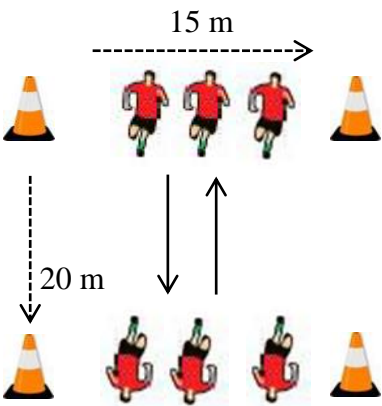
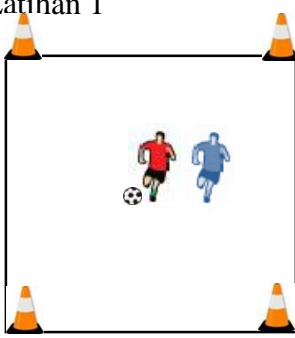



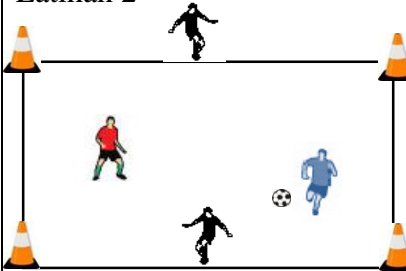




Lampiran18. Tabel t

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 19. Program Latihan

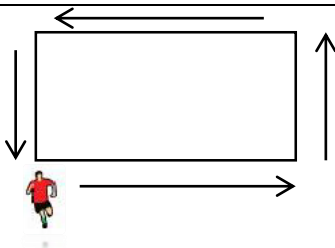
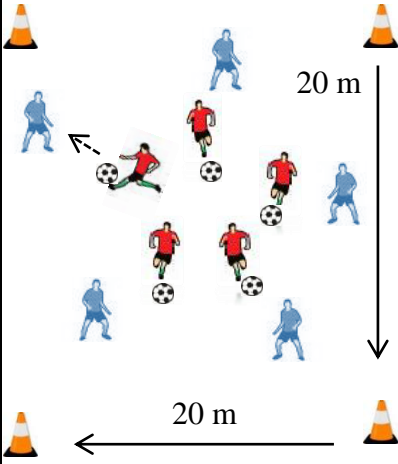
Sesi : 1-2	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 14 April dan 18 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang olahrag : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Dribbling</i> berpasangan	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  5 menit Recovery 1 menit	 O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) <i>Dribbling</i> berpasangan dilakukan oleh pemain X dan pemain Y, pemain X mengejar pemain Y sambil menggiring bola. Jika pelatih meniup peluit maka semua pemain berhenti bergerak. Lalu pemain Y menghadap ke pasangan masing-masing dan pemain X mengoper bola ke pemain Y. Setelah itu

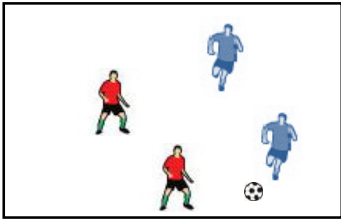







	d. <i>Sprint</i>	5 repetisi 1 set		<p>pemain X dan Y bertukar tugas</p> <p>d) <i>Sprint</i> menggunakan panjang lapangan sepak bola area 15 – 20 meter.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game</i> 1vs1</p>	<p>75 menit</p> <p>20 menit Set : 2 Rep : 5</p> <p>1menit/rep Recovery 1 menit</p> <p>Ukuran lapangan 10 meter x 10 meter</p> <p>20 menit Set : 2 Rep : 5 1menit/rep Recovery 1 menit</p> <p>Ukuran lapangan 10 meter</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:   : Pemain A   : Pemain B   : Bola </p> <p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:   : Pemain A   : Pemain B   : Tembok   : Bola </p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan 1 vs 1 tanpa menggunakan gawang. Masing masing tim berusaha menguasai bola selama mungkin dengan <i>dribbling</i>. Ketika bola dapat diambil lawan maka bergantian menguasai bola.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 1 vs 1. Ada dua pemain diluar area sebagai tembok, yang bertugas memberikan wall pas kepada pemain yang menguasai bola. Setiap tim berusaha melakukan <i>ball possession</i> selama mungkin dengan passing dan <i>dribling</i> . Tim yang berhasil melewati lawan mendapatkan poin 1. Jika bola direbut lawan maka bergantian tugas</p>

	<i>b. Game</i>	x 10 meter  35 menit 1 set 30 menit/set <i>Recovery</i> 5 menit	<i>Game</i>	menguasai bola. Pemain harus mencetak angka sebanyak-banyaknya.  <i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.
4.	Penutup  a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks  b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit  5 menit          10 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi : 3-4	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling untuk possession dan melewati lawan</i>
Hari/Tanggal : 20 April 21 April 2016	Siswa : Ektrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang Olahraga : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

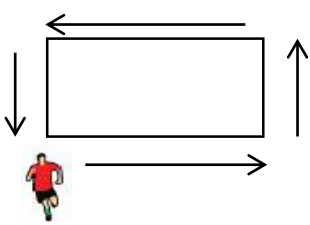
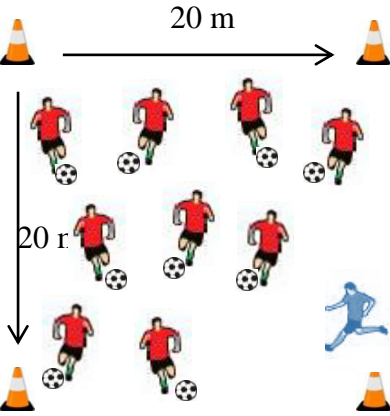
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Siswa dibariskan 2 persap. b. -Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Dribbling</i> dalam lingkaran	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 2 set 8 repetisi 30 detik/rep Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter	  <p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p> 	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Dibagi menjadi dua tim A dan B, tim A yang pertama berada ditengah lingkaran yang dibuat oleh tim B. Tim A harus melakukan <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar, set kedua menggunakan kaki bagian dalam selama 30 detik, setelah 30 detik pelatih memberi intruksi untuk ganti dengan tim B. Tim

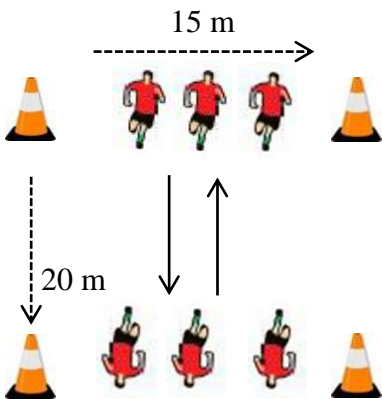





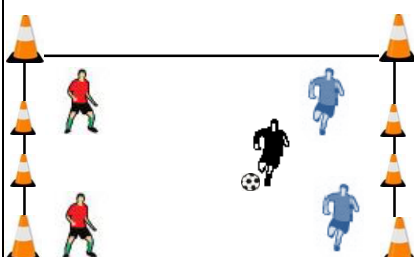






				<p>yang menguasai bola harus melakukan <i>dribbling</i> kesegala arah. Begitu juga sebaliknya saat tim B melakukan <i>dribbling</i> bergantian dengan tim A.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game 2vs2</i></p>	<p>75 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 set</p> <p>5 repetisi</p> <p>1,5 menit/rep</p> <p>Recovery</p> <p>1 menit</p> <p>Ukuran lapangan</p> <p>20m x 15m</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Pemain A</p> <p> : Pemain B</p> <p> : Bola</p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan 2 vs 2 tanpa menggunakan gawang. Masing masing tim berusaha menguasai bola selama mungkin dengan <i>dribbling</i> yang dikombinasi dengan passing. Sesi kedua, tim yang menguasai bola dan dapat melewati lawan dengan dribbling akan mendapat poin 1. Ketika bola dapat diambil lawan maka bergantian menguasai bola.</p>
	<p>b. <i>Game</i></p>	<p>20 menit</p> <p>1 set</p> <p>5 repetisi</p> <p>3 menit/rep</p> <p>Recovery</p> <p>1 menit</p> <p>Ukuran lapangan</p> <p>20 meter x 15 meter</p>	<p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Tim A</p> <p> : Tim B</p> <p> : Bola</p> <p>Game</p>	<p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 2 vs 2. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan menghentikan bola di garis pertahanan lawan dengan . Yang berhasil melakukan dribbling sampai ke garis pertahanan lawan dan mengentikan bola mendapatkan poin 1.</p> <p>Game</p> <p>Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>

4.	Penutup	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring
	a. Jogging Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks	5 menit		
	b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	10 menit		b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

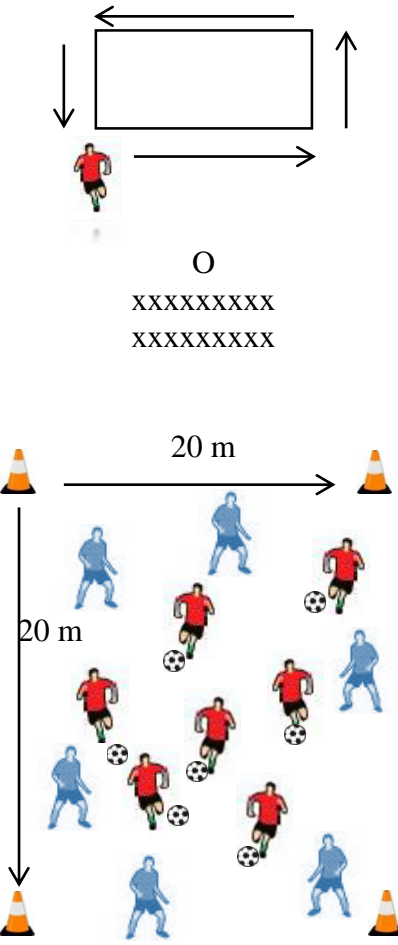
Sesi : 5-6	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk melewati lawan
Hari/Tanggal : 25 April dan 27 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Peralatan : Bola, <i>cone</i> , rompi
Jumlah siswa : 20 siswa	Cabor : Sepakbola

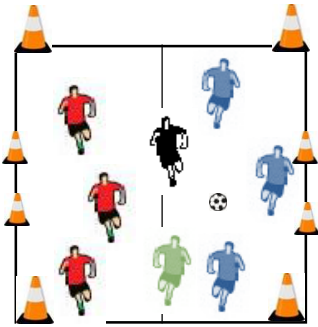





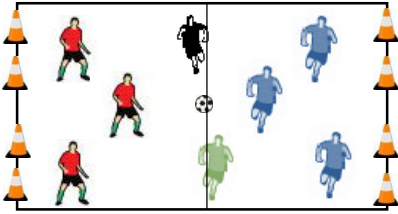





No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 persap. b. -Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Pemanasan dengan bola</i>	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  5 menit Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter	 O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Setiap pemain, kecuali satu orang, membawa bola dan menggiringnya di dalam lapangan dan menunggu intruksi dari pelatih. Jika pelatih meniup peluit maka semua pemain harus meninggalkan bola dan berusaha mencari bola baru. Pemain yang awalnya tidak membawa bola tadi juga harus mencari bola, sehingga ada satu

	d. Sprint	5 repetisi 1 set		<p>pemain lain yang tidak membawa bola. Pemain ini harus berlali-lari dilapangan menunggu intruksi pelatih.</p> <p>d) Sprint menggunakan panjang lapangan sepak bola area 15 – 20 meter.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game 2vs2 +1</i></p>	<p>75 menit</p> <p>25 menit Set : 1 Rep : 5 3,5 menit/rep Recovery 1 menit</p> <p>Ukuran lapangan 25 meter x 15 meter</p> <p>20 menit Set : 1 Rep : 5 3menit/rep Recovery 1 menit Ukuran lapangan</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> : Pemain A</li> <li> : Pemain B</li> <li> : Bola</li> <li> : Pemain netral</li> </ul> <p>Latihan 2</p> 	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan 2vs2 + 1 tanpa menggunakan gawang satu pemain netral membantu tim yang menguasai bola. Setiap tim berusaha menguasai bola bola dan mencetak angka dengan <i>dribbling</i> .Salah satu tim dapat dapat melewati pemain dengan <i>dribbling</i> mendapat 1 poin , masing masing tim harus mencetak 10 poin.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 3vs2, satu pemain netral membantu tim yang menguasai bola. Setiap tim berusaha mencetak angka sebanyak banyaknya dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i> .</p>

	<i>b. Game</i>	25 meter x 15 meter  30 menit 1 set 25 menit/set <i>Recovery</i> 5 menit	Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola  : Pemain netral  <i>Game</i>	untuk mencetak angka dilakukan dengan <i>dribbling</i> melewati gawang.  <i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.
4.	Penutup  a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks  b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit  5 menit  10 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi : 7-8	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> melewati lawan
Hari/Tanggal : 28 April dan 2 Mei 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Peralatan : Bola, <i>cone</i> , rompi
Jumlah siswa : 20 siswa	Cabang olahraga : Sepakbola

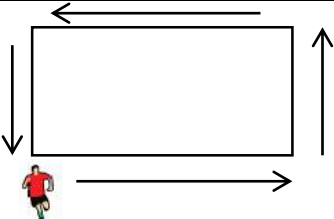
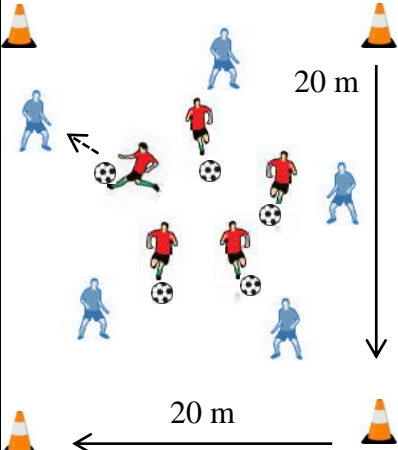
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Siswa dibariskan 2 persap. b. -Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Pemanasan dengan bola</i>	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 1 set 5 repetisi 1 menit/rep Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter		a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Dibagi menjadi dua tim A dan B, tim A yang pertama berada ditengah lingkaran yang dibuat oleh tim B. Tim A harus melakukan <i>dribbling</i> dengan bebas selama 30 detik, setelah 30 detik pelatih memberi intruksi untuk ganti

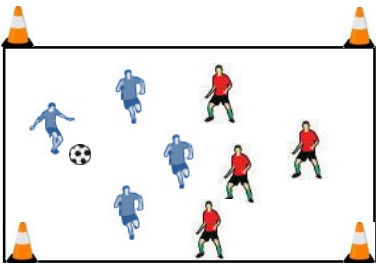



				dengan tim B. begitu juga sebaliknya saat tim B melakukan <i>dribbling</i> bergantian dengan tim A.
3.	Latihan inti a. <i>Small sided game</i> 3vs3+1	<p>75 menit</p> <p>20 menit Set : 1 Rep : 5 3 menit/ rep Recovery 1 menit</p> <p>Ukuran lapangan 25 meter x 15 meter</p> <p>25 menit 1 set 5 rep/set 3,5menit/rep Recovery 1 menit Ukuran lapangan 25 meter x 15 meter</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:   : Tim A   : Tim B   : Bola   : Pemain netral A   : Pemain netral B</p> <p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:   : Tim A   : Tim B   : Bola   : Pemain netral A   : Pemain netral B</p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 3vs3+1 setiap tim memiliki satu pemain netral yang membantu mencetak angka saat timnya menguasai bola . Setiap tim berusaha mencetak angka sebanyak banyaknya dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i> . untuk mencetak angka dilakukan dengan <i>dribbling</i> melewati gawang.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 3vs3+1 setiap tim memiliki satu pemain netral yang membantu mencetak angka saat timnya menguasai bola. Setiap tim berusaha mencetak angka sebanyak banyaknya dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i> . untuk mencetak angka dilakukan dengan <i>dribbling</i> melewati gawang. Dalam permainan ini terdapat 4 gawang kecil dengan lebar gawang 1,5 m</p>





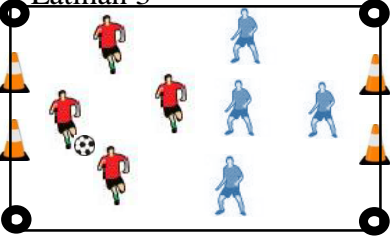





	<i>b. Game</i>	30 menit 1 set 25menit/set <i>Recovery</i> 5 menit	<i>Game</i>	<i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.
4.	Penutup  a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks  b. <i>Cooling</i> <i>down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit  5 menit  10 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri,duduk atau berbaring.  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya



Sesi : 9-10	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk melewati lawan
Hari/Tanggal : 4 Mei dan 9 Mei 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang Olahraga : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cones</i> , rompi

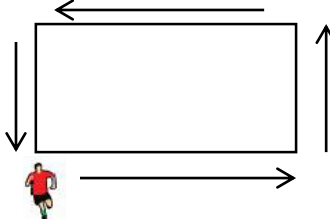
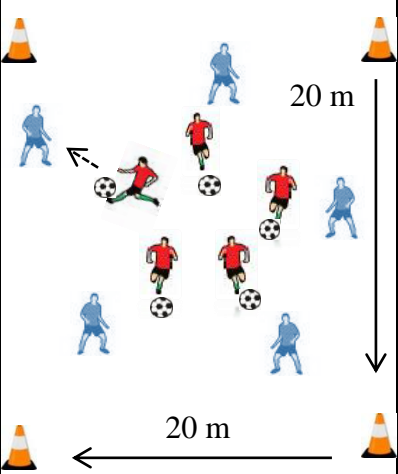
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. -Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. Pemanasan dengan bola	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 2 set 8 repetisi 30 detik/rep Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter	  <p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Dibagi menjadi dua tim A dan B, tim A yang pertama berada ditengah lingkaran yang dibuat oleh tim B. Tim A harus melakukan <i>dribbling</i> menggunakan

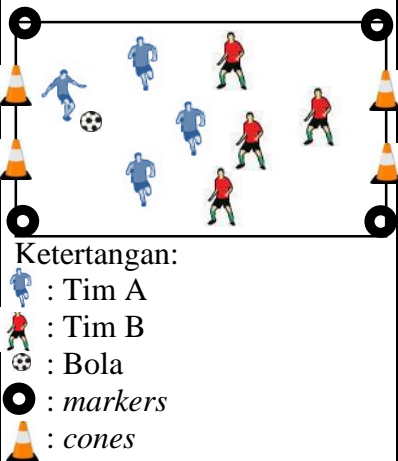





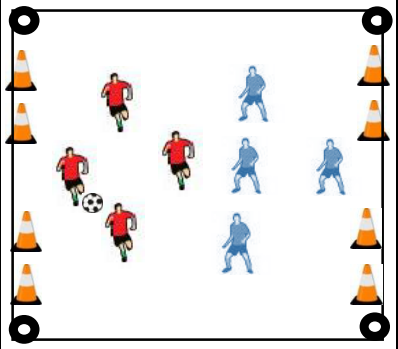
				<p>kaki bagian luar, set kedua menggunakan kaki bagian dalam selama 30 detik, setelah 30 detik pelatih memberi intruksi untuk ganti dengan tim B. Tim yang menguasai bola harus melakukan <i>dribbling</i> kesegala arah dan dikombinasikan dengan <i>passing</i> ke pemain yang menjadi tembok. Begitu juga sebaliknya saat tim B melakukan <i>dribbling</i> bergantian dengan tim A.</p>
2.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game</i> 4vs4</p>	<p>75 menit</p> <p>15 menit</p> <p>1 set</p> <p>5 repetisi</p> <p>2menit/rep</p> <p><i>Recovery</i></p> <p>1 menit</p> <p>Ukuran lapangan</p> <p>35m x 20m</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Tim A</p> <p> : Tim B</p> <p> : Bola</p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan menghentikan bola di garis pertahanan lawan dengan . Yang berhasil melakukan <i>dribbling</i> sampai ke garis pertahanan lawan dan mengentikan bola mendapatkan poin 1.</p>






		10 menit 1 set 5 reptisi <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 10m x 10m	<p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:   : Tim A   : Tim B   : Bola</p>	<p>Latihan 2</p> <p>Melakukan <i>dribbling</i> menggunakan 1 bola. Pemain dibagi menjadi 2 tim. Dalam latihan ini 2 lawan 2 dimana pemain yang menguasai bola berusaha melewati lawan dengan <i>dribbling</i>, ketika sudah berhasil melewati lawan atau bola dapat direbut segera bergantian dengan pemain lain yang sudah berbaris dibelakang kedua pemain pertama dari masing masing tim.</p>
		20 menit 1 set 5 repetisi 3menit/rep <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p>Latihan 3</p>  <p>Keterangan:   : Tim A   : Tim B   : Bola   : <i>Markers</i>   : <i>cones</i> penanda gawang</p>	<p>Latihan 3</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> melewati lawan dan gawang memiliki lebar 2 meter. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan melewati gawang dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i>.</p>



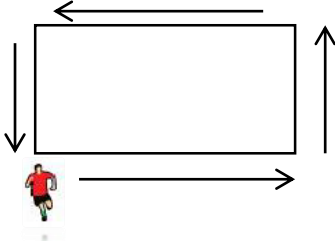
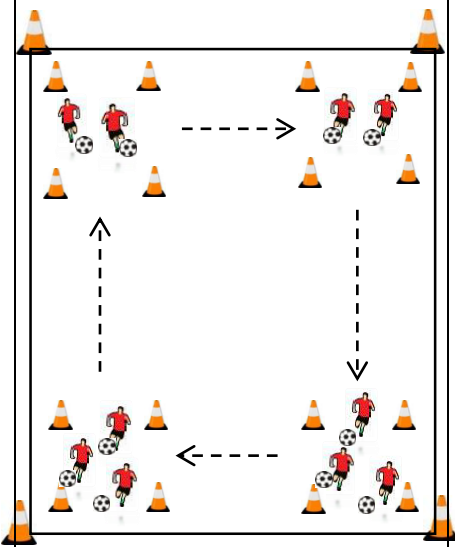
Sesi : 11-12	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk melewati lawan
Hari/Tanggal : 11 Mei dan 12 Mei 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang Olahraga : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cones</i> , rompi

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Siswa dibariskan 2 persap. b. -Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Pemanasan dengan bola</i>	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 2 set 8 repetisi 30 detik/rep Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter	 <p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p> 	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Dibagi menjadi dua tim A dan B, tim A yang pertama berada ditengah lingkaran yang dibuat oleh tim B. Tim A harus melakukan dribbling dengan bebas, selama 2 menit pemain dari tim A dan tim B dapat melakukan pergantian dengan

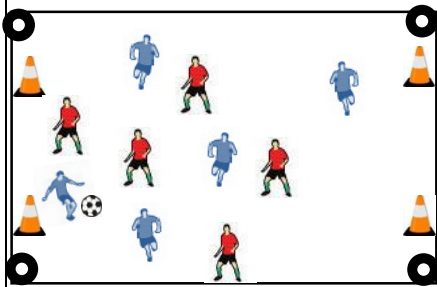





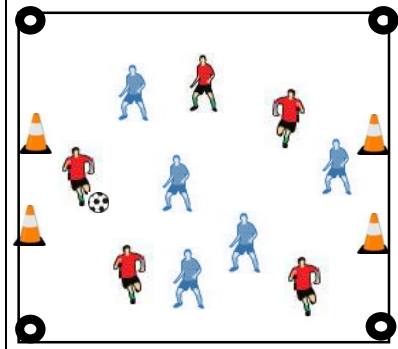
				<p>bebas. Pemain yang menguasai bola harus melakukan <i>dribbling</i> kesegala arah dan passing ke pemain yang menjadi tembok dan yang menerima bola yang di <i>passing</i> bergantian untuk melakukan <i>dribbling</i>. Jangan saling bertabrakan saat melakukan <i>dribbling</i>.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game</i></p> <p>4vs4</p>	<p>75 menit</p> <p>20 menit</p> <p>1 set</p> <p>5 repetisi 3 menit/rep</p> <p>Recovery 1 menit</p> <p>Ukuran lapangan 35m x 20m</p> <p>25 menit</p> <p>1 set</p> <p>5 reptisi 4 menit/rep</p> <p>Recovery 1 menit</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <p>  : Tim A   : Tim B   : Bola   : markers   : cones </p> <p>Latihan 2</p> 	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> melewati lawan dan gawang memiliki lebar 2 meter. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan melewati gawang dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i>.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> melewati lawan dan gawang ,masing-masing tim memiliki 2 gawang dengan lebar 1,5 m. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan melewati gawang dengan</p>

	<i>b. Game</i>	30 menit 1 set 25 menit/set <i>Recovery</i> 5 menit	Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola  : Markers  : cones penanda gawang  <i>Game</i>	<i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i> .  <i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.
4.	Penutup a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks  b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	15 menit 5 menit        10 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring  b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi : 13-14	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk melewati lawan
Hari/Tanggal : 16 Mei dan 18 Mei 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang Olahraga : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cones</i> , rompi

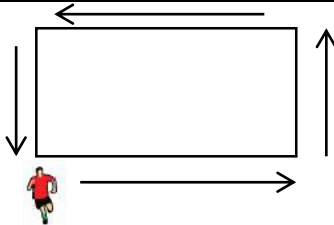
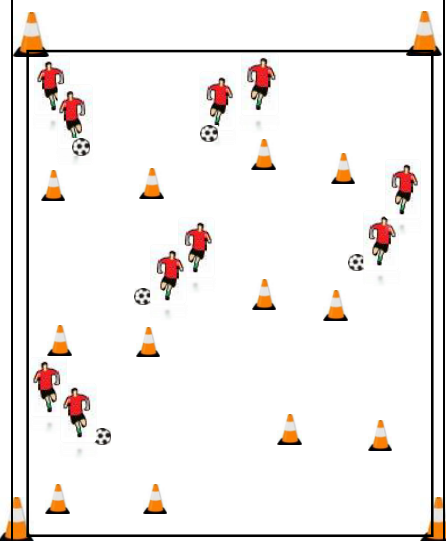
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Dribbling</i> berpindah tempat	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 2 set 5 repetisi 30 detik/rep Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 25 meter x 25 meter	 <p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p> 	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Dalam pemanasan ini pemain berada didalam <i>grid</i> yang sudah disediakan berjumlah 4 <i>grid</i> dalam lapngan berukuran 25m x 25 m, dengan ukuran <i>grid</i> 5m x 5m yang diisi oleh 2 pemain dan 3 pemain. Saat berada di dalam <i>grid</i> para pemain harus melakukan <i>dribbling</i>

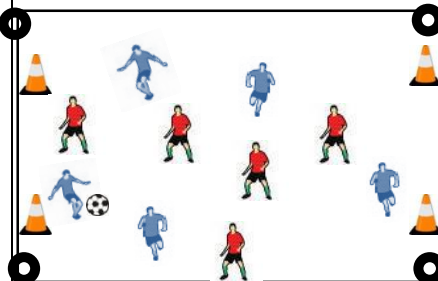










				<p>selama 30 detik, pemain lain dianggap sebagai musuh sehingga tidak terjadi benturan saat menggiring bola. Setelah 30 detik pelatih memberi instruksi dengan meniup peluit, maka pemain segera menggiring bola kegrid yang lain searah jarum jam.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game 5vs5</i></p>	<p>75 menit</p> <p>20 menit</p> <p>2 set</p> <p>5 repetisi</p> <p>1,5 menit/rep</p> <p>Recovery 30 detik/rep</p> <p>Ukuran lapangan 40m x 20m</p> <p>25 menit</p> <p>1 set</p> <p>5 rep</p> <p>3menit/rep</p> <p>Recovery 1,5 menit</p> <p>Ukuran lapangan 40 meter x 20 meter</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Tim A</p> <p> : Tim B</p> <p> : Bola</p> <p> : markers</p> <p> : cones</p> <p>Latihan 2</p> 	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan menjatuhkan <i>cones</i> dengan <i>dribbling</i>, masing masing tim memiliki 2 <i>cones</i>. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan menjatuhkan <i>cones</i> lawan dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i>.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan mencetak gol ke gawang lawan. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan mencetak gol ke gawang lawan dengan <i>dribbling</i> juga mendapat</p>



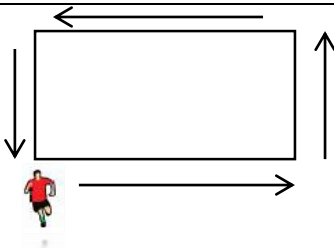
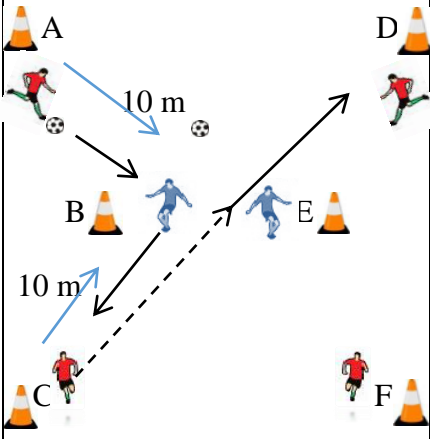
Sesi : 15	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk melewati lawan
Hari/Tanggal : 19 Mei 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang Olahraga : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cones</i> , rompi

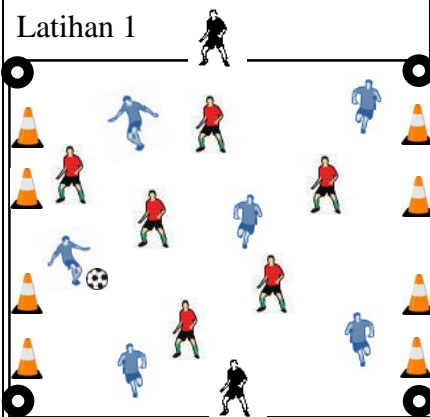






No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Pemanasan dengan bola</i>	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 2 set 7 repetisi 30 detik/rep Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter	  <p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p> 	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Para pemain bermain berpasangan sambil menggiring bola dengan perkenaan bebas. Setelah mendengar suara peluit bola di <i>dribbling</i> kearah gawang yang sudah disediakan dengan lebar 2 meter, sesampainya didepan gawang bola dipassing kearah

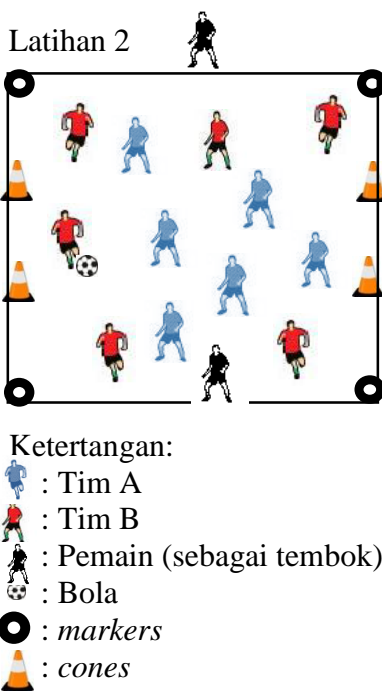






				<p>gawang, pemain yang tidak membawa bola harus menerima bola yang di passing dan bergantian melakukan <i>dribbling</i>, pemain yang sebelumnya menggiring bola bergantian mengikuti dari belakang.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game 5vs5</i></p>	<p>75 menit</p> <p>25 menit</p> <p>2 set</p> <p>5 repetisi</p> <p>2menit/rep</p> <p><i>Recovery</i></p> <p>30 detik</p> <p>Ukuran lapangan</p> <p>40m x 20m</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Tim A</p> <p> : Tim B</p> <p> : Bola</p> <p> : <i>markers</i></p> <p> : <i>cones</i></p> <p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Tim A</p> <p> : Tim B</p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan menjatuhkan <i>cones</i> dengan <i>dribbling</i>, masing masing tim memiliki 2 <i>cones</i>. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan menjatuhkan <i>cones</i> lawan dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i>.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan memasukkan bola diantara <i>cones</i> dengan <i>dribbling</i>, terdapat 4 gawang dalam permainan ini. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan memasukkan bola</p>

[illegible]

Sesi : 16	Fokus pembelajaran : <i>Dribbling</i> untuk melewati lawan
Hari/Tanggal : 23 Mei 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.00 WIB - 17.00 WIB	Cabang Olahraga : Sepakbola
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cones</i> , rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i>  b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis  c. <i>Pemanasan dengan bola</i>	20 menit 3 kali keliling lapangan sepakbola  2x8 hitungan  10 menit 2 set 4 menit/set Recovery 1 menit  Lapangan berukuran 20 meter x 20 meter	  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola.  b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.  c) Terdapat 3 pos dengan <i>cone</i> sebagai tanda. Pos A sama dengan pos D, pos B sama dengan pos E, pos C sama dengan pos F. Pos A, C, D, F diisi masing masing 2 orang, sedangkan pos B dan E 1 orang. Bola dari A dipassing ke B, B

				<p>balik badan dan <i>passing</i> ke C, setelah <i>passing</i> B menjadi lawan pemain yang ada di pos C, pemain C harus menggiring bola ke arah tengah antara cones B dan E setelah berhasil melewati pemain B maka dan sampai di antara pos B dan E, pemain C <i>passing</i> ke D. Begitu pula dengan pola D-E-F.</p>
3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game</i></p> <p>6vs6</p>	<p>75 menit</p> <p>30 menit</p> <p>1 set</p> <p>6 repetisi</p> <p>4 menit/rep</p> <p>Recovery 1 menit</p> <p>Ukuran lapangan</p> <p>45m x 25m</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:</p> <p> : Tim A</p> <p> : Tim B</p> <p> : Pemain (sebagai tembok)</p> <p> : Bola</p> <p> : <i>markers</i></p> <p> : <i>cones</i></p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 6 vs 6. Dalam permainan ini terdapat dua pemain sebagai tembok. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan melewati gawang dengan <i>dribbling</i>. Dalam permainan ini terdapat 4 gawang dan setiap tim masing-masing memiliki 2 gawang. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan menjatuhkan <i>cones</i> lawan dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i>.</p>

		<p>25 menit 1 set 6 rep 3menit/rep Recovery 1 menit Ukuran lapangan 45 meter x 25 meter</p>	<p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:   : Tim A   : Tim B   : Pemain (sebagai tembok)   : Bola   : markers   : cones</p> <p>Game</p>	<p>Latihan 2 Permainan dilakukan 6 vs 6. Dalam permainan ini terdapat dua pemain sebagai tembok. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan melewati diantar <i>cones</i> dengan <i>dribbling</i>, masing masing tim memiliki 1 gawang. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan melewati diantara <i>cones</i> lawan dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1. Dalam permainan ini juga diperbolehkan untuk melakukan <i>passing</i>.</p> <p>Game Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p>b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup</p>	<p>15 menit 5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>



## Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian



Profil sekolah SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta

### 1. *Pretest*



Menyiapkan barisan dan memberikan penjelasan kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta



Instrument tes dengan *short dribbling test*



Pelaksanaan *Pretest* oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta. Dilaksanakan di lapangan desa Banyurejo Tempel.



## 2. *Treatment* atau perlakuan



Pemanasan menggunakan bola



Sesi latihan inti 3 vs 3 +1



Sesi latihan inti 5 vs 5

### 3. *Posttest*



Pemanasan sebelum melaksanakan *posttest*





Menyiapkan barisan dan memberikan penjelasan kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta



Pelaksanaan *Posttest* oleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta. Dilaksanakan di lapangan desa Banyurejo Tempel.



Evaluasi pelaksanaan *posttest*