

**PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP JAUHNYA  
LEMPARAN KE DALAM PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI  
SMP NEGERI 1 KARANGANYAR,  
KEBUMEN**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
RACHMAT RAMADHAN  
12601241051

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

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen” yang disusun oleh Rachmat Ramadhan, NIM 12601241051 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 11 Mei 2016

Pembimbing,



Drs. R Sunardianta, M Kes.  
NIP. 19581101 198603 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen” benar-benar merupakan 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 pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 Mei 2016

Yang menyatakan,







Rachmat Ramadhan

NIM. 12601241051

## PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen” yang disusun oleh Rachmat Ramadhan NIM 12601241051 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
R. Sunardianta, M.Kes	Ketua Penguji		31/5 2016
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		30/5 2016
Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		27/5 2016
Aris Fajar P, M.Or	Penguji II (Pendamping)		30/5 2016

Yogyakarta, 1 Juni 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

## **MOTTO**

Hai orang-orang beriman, ta'atlah kepada ALLAH dan Rasul-Nya, dan janganlah kamu berpaling dari pada-Nya, sedang kamu mendengar (perintah-perintah-Nya)

(Q.S Al Anfaal ayat 20).

Hidup itu untuk dijalani bukan untuk disesali.

(Rachmat Ramadhan)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sukandar dan Ibu Sumarni yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan perhatian dari diriku kecil sampai dewasa demi tercapainya cita-cita yang diidamankan. Terima kasih atas segala cinta dan kasih yang kalian berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kedua saudara yang aku sayangi yang selalu mendampingiku selama menyusun skripsi, terimakasih atas dorongan dan semangat yang diberikan.

**PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP JAUHNYA  
LEMPARAN KE DALAM PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI  
SMP NEGERI 1 KARANGANYAR,  
KEBUMEN**

Oleh  
Rachmat Ramadhan  
12601241051

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil obesrvasi diketahui bahwa kemampuan lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen masih rendah. Hal ini ditunjukkan dengan seringnya pemain melakukan kesalahan dan tidak menghasilkan lemparan yang jauh untuk dimanfaatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan jauhnya lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen.

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest-posstet design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *throw-in test* dari Arsil (2002:125) dengan tingkat validitas sebesar 0,78 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,73. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas *Chi-Kuadrat* dan menggunakan uji-t test untuk pengujian hipotesis dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  ( $9,185 > 1,729$ ) dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan ( $0,000 < 0,05$ ), Peningkatan lemparan ke dalam sebesar 16,22%. Dengan rata-rata lemparan ke dalam saat *pretest* sebesar 11,50 dan *posttest* sebesar 13,37. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih besar dari *pretest* ( $11,50 < 13,37$ ). Artinya ada pengaruh yang signifikan latihan permainan net terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen.

*Kata kunci* : lemparan ke dalam, permainan net, sepakbola.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Net untuk Meningkatkan Jauhnya Lemparan ke Dalam Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen” dapat dilaksanakan dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr.Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Moch. Slamet, MS., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
5. Bapak Drs. R Sunardianta, M. Kes., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perijinan.
7. Bapak Sungaidi, S.Pd., M.Pd Kepala Sekolah, SMP N 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
8. Bapak Widodo Padmono, S.Pd guru olahraga SMP N 1 Karanganyar yang membantu kegiatan penelitian.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PJKR A 2012 yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Sepakbola .....	9
a. Sepakbola .....	9
b. Lapangan dan Perlengkapan Sepakbola .....	9
c. Keterampilan Dasar Sepakbola .....	12
d. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola .....	13

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak sepakbola .....	29
3. Lemparan ke Dalam ( <i>throw in</i> ) pada Sepakbola .....	30
4. Hakikat Permainan Net .....	33
a. Bermain .....	33
b. Permainan net .....	34
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berpikir .....	38
D. Hipotesis .....	39
BAB III. METODE PENELITIAN .....	40
A. Desain Penelitian .....	40
B. Definisi Operasional Variabel .....	41
C. Subjek Penelitian .....	41
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Teknik Analisis Data .....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Deskripsi Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian .....	48
C. Pembahasan .....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
D. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel.1 Testor <i>Throw-In Test</i> .....	43
Tabel.2 Data Peneitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	48
Tabel.3 Deskriptif Statistik Tes Lemparan Ke Dalam.....	49
Tabel.4 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> .....	49
Tabel.5 Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> .....	50
Tabel.6 Hasil Uji <i>t Test</i> .....	51
Tabel.7 Hasil Peningkatan Mean .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola .....	11
Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola .....	12
Gambar 3. Teknik Menendang Bola .....	19
Gambar 4. Teknik Menghentikan/Menahan Bola .....	24
Gambar 5. Teknik Menggiring Bola .....	26
Gambar 6. Teknik menjaga gawang .....	29
Gambar 7. Cara memegang bola .....	31
Gambar 8. Instrument kecakapan tes <i>Throw-in</i> .....	44
Gambar 9. Histogram <i>Pretest</i> Lemparan Ke Dalam .....	50
Gambar 10. Histogram <i>Posttest</i> Lemparan Ke Dalam .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	61
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Yogyakarta .....	62
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Jawa Tengah .....	63
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Kebumen .....	65
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA Kebumen .....	66
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian .....	67
Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi Meteran .....	69
Lampiran 8. Prosedur Tes <i>Throw-in</i> .....	71
Lampiran 9. Daftar Siswa Peserta Ekstrakurikuler .....	73
Lampiran 10. Daftar Hadir Siswa Peserta Ekstrakur .....	74
Lampiran 11. Program Latihan Permainan Net . .....	75
Lampiran 12. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	91
Lampiran 13. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	92
Lampiran 14. Data Penelitian .....	93
Lampiran 15. Hasil Statistik Keseluruhan .....	94
Lampiran 16. Deskriptif Hasil Penelitian .....	95
Lampiran 17. Uji Hipotesis .....	98
Lampiran 18. Perhitungan Prosentase Peningkatan .....	100
Lampiran 19. Foto Dokumentasi .....	101

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu komponen penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia agar memiliki tubuh yang sehat jasmani dan rohani. Di dalam tubuh manusia yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Olahraga juga sebagai penyalur hobi, rekreasi dan juga sebagai olahraga prestasi yang dipertandingan diberbagai *event* olahraga atau pesta olahraga, Untuk menjadi atlet berprestasi maka seorang atlet harus melakukan latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh-sungguh. Atlet sepakbola merupakan salah satu dari sebagian besar kelompok atlet yang ada di Indonesia, sedangkan Indonesia sendiri merupakan salah satu negara yang memiliki potensi untuk mencetak bibit-bibit atlet berbakat. Salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola, karena sepakbola merupakan cabang olahraga yang prestasinya dapat diperhitungkan.

Sepakbola merupakan olahraga kesebelasan, tim yang tangguh adalah tim yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, oleh karenanya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai keterampilan teknik dasar yang baik. Seluruh aktivitas sepakbola dilakukan dalam banyak gerakan, baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola dan dan teknik

penjaga gawang. Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia. Penggemar dan pemainnya berasal dari segala usia dan jenis kelamin yang merasakan bahwa sepakbola adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, menggiring, dan menyundul, serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Selain penguasaan teknik dasar dalam sepakbola untuk menunjang gerakan yang benar, memerlukan latihan yang teratur agar berprestasi.

Keadaan menunjukkan bahwa daerah kabupaten Kebumen merupakan lingkungan yang sangat potensial dalam bidang olahraga. Di kabupaten ini banyak terdapat sekolah yang memiliki beberapa ekstrakurikuler olahraga. Banyak terdapat ekstrakurikuler olahraga di kabupaten ini baik sepakbola, bola voli, bulutangkis, dan basket.

Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen adalah salah satu ekstrakurikuler sepakbola yang ada di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen terletak di kabupaten Kebumen. Ekstrakurikuler sepakbola ini menampung siswa-siswa yang berminat dibidang olahraga khususnya sepakbola dan dapat meraih prestasi.

Pemain sepakbola yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seseorang pemain adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan penjaga gawang. Kemampuan lemparan ke dalam yang sering kali dilupakan juga memberikan dampak merugikan pada permainan karena bisa merugikan klub sendiri.

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol. Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Untuk mendapatkan keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam diperlukan teknik yang benar. Pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen lebih sering melakukan kesalahan saat melakukan lemparan ke dalam. Kesalahan pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen diantaranya sebagai berikut ; (1) Kaki terangkat saat melakukan lemparan ke dalam yang merupakan kesalahan dalam mengambil lemparan ke dalam kejadian itu dapat merugikan tim yang mengakibatkan bola menjadi milik tim lawan, (2) Kaki sering melewati garis batas lapangan sehingga lemparan ke dalam tidak sah

dan bola berpindah ke tim lawan, (3) Hasil lemparan kurang jauh saat teman satu tim yang dekat dengan bola dijaga ketat dan dituntut melempar jauh keteman satu tim yang berada jauh tanpa pengawalan. Bola yang seharusnya dilemparkan kepemain satu tim justru sering tidak sampai dan dapat direbut oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan tidak ada latihan lemparan ke dalam dan ayunan lengan masih belum kuat disebabkan belum adanya latihan yang menguatkan gerakan-gerakan lengan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi sangat merugikan tim, lemparan ke dalam yang seharusnya bola milik tim sendiri dan dapat di jadikan peluang mencetak gol berpindah ketim lawan.

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang menggunakan lengan dan dari lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku. Keuntungan itu dapat dimaksimalkan jika lemparan ke dalam menghasilkan lemparan yang jauh, bahkan tidak hanya membuat peluang karena lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku juga dapat digunakan pemain belakang untuk membuang bola ke depan untuk menjaga wilayah pertahanan. Oleh karena itu, hasil lemparan ke dalam yang jauh menguntungkan bagi tim. Usaha untuk meningkatkan teknik lemparan ke dalam (*throw in*) haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sugiyanto (1994: 23) agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat. Adapun prinsip-prinsip pengaturan kondisi latihan adalah : (1) prinsip pengaturan giliran, (2) prinsip beban belajar meningkat, (3) prinsip kondisi praktik

bervariasi, dan (4) prinsip pemberian motivasi. Dari uraian diatas maka dipandang perlu untuk memberikan model latihan permainan net. Permainan net adalah bentuk latihan bola besar yang mengadopsi permainan bola voli dalam pelaksanaannya. Dalam pelaksanaan permainan seperti bola voli tetapi dimodifikasi cara bermainnya. Baik dalam hal service, passingnya dan peraturan yang digunakan juga dimodifikasi sedemikian rupa sehingga permainan net ini menjadi hal yang baru dan menyenangkan untuk digunakan. Permainan net ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul :“Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Dalam melakukan lemparan ke dalam pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen masih terjadi kesalahan.
2. Ayunan lengan beberapa pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen saat melakukan lemparan ke dalam belum kuat.
3. Hasil lemparan ke dalam pemain ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen belum jauh.

4. Belum diketahuinya pengaruh latihan permainan net terhadap lemparan ke dalam

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh permainan net terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:  
Adakah Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses pelatihan di klub sepakbola.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar peningkatan kemampuan lemparan ke dalam melalui permainan net dalam sepakbola.

2. Manfaat Praktis

a. Pelatih

Memberi gambaran seberapa besar peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain klub sepakbola sehingga pelatih dapat menyiapkan program selanjutnya.

b. Pemain

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan lemparan ke dalam masing-masing pemain, sehingga pemain dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

c. Klub Sepakbola

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program program selanjutnya.

d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang lemparan ke dalam selanjutnya.

e. Masyarakat

Memberi gambaran dan pengetahuan tambahan bagi masyarakat khususnya tentang teknik dasar sepakbola lemparan ke dalam (*throw in*).

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

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

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

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukumannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan (Sucipto, dkk. 2000: 7). Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan. Permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

##### **b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola**

###### **1) Lapangan Permainan**

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter.

Garis batas kapur 11 putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.





Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola  
([www. google.com](http://www.google.com))

c. Keterampilan Dasar Sepak bola

Dalam Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

(1) Keterampilan Locomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, melompat, melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Permainan sepakbola yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang. (Sucipto,dkk. 1999/2000:17).

d. Keterampilan Teknik dasar sepakbola

Menurut Sukatamsi (1984:24) teknik dasar adalah semua gerakangerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola. Lebih lanjut Sucipto, dkk. (1999/2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari ziq-zaq atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan

bola yaitu ketrampilan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

Permainan sepakbola yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang. (Sucipto, dkk. 1999/2000:17).

#### 1) Menendang Bola

##### a) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian dalam (*Short Pass*)

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*). Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.
- (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan control yang lebih baik. Menurut Mielke (2007 : 20) *passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisikan tubuhmu agar sebidang dengan arah *passing* yang kamu tuju.
- (2) Tarik kaki yang akan menendang ke arah belakang dengan kaki mengarah kesamping, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke bola.
- (3) Sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam *short passing* adalah sebagai berikut:

- (1) Awalan posisi tubuh menghadap sasaran/arah *passing* yang dituju, dengan badan di belakang bola.
- (2) Kaki tumpu berada tidak jauh dari bola lutut sedikit ditekuk, kaki tendang tarik kebelakang dengan ujung kaki mengarah ke samping sehingga bagian dalam kaki menghadap ke bola.
- (3) Tarik kedepan kekuatan bisa menyesuaikan jarak operan dengan tumit mengenai bola pada pertengahan bola.
- (4) Kaki tendang sedikit mengangkat ke depan, pandangan tertuju pada bola selanjutnya mengikuti arah bola. Tangan di samping menyeimbangkan tubuh.

b) Teknik Dasar Menendang dengan Punggung Kaki bagian dalam (*Long Pass*)

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Menurut Muhajir (2007: 4), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping dibelakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola.
- (3) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (5) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- (7) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.
- (8) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Untuk melakukan *passing* di lapangan pada jarak yang lebih jauh, seharusnya melambungkan bola akan lebih baik. Keterampilan *passing* ini menggunakan punggung sepatu bukan kaki bagian dalam. Menurut Mielke ( 2007 : 22 ) *passing* menggunakan punggung sepatu sebagai berikut:

- (1) Tendang bola pada bagian bawah untuk memberikan angkatan yang cukup.
- (2) Sedikit miringkan tubuh ke belakang saat menyentuh bola.
- (3) Letakan dengan kuat kaki yang kamu gunakan sebagai tumpuan sedikit di depan bola dan agak menyamping.
- (4) Rentangkan tanganmu untuk mendapatkan keseimbangan.

Bisa *disimpulkan* bahwa analisis gerak dalam *long passing* adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi awal badan berada di belakang bola mengarah ke tujuan operan.
- (2) Letakan kaki tumpu kuat-kuat di dekat bola sedikit menyamping dengan sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola.
- (3) Tarik kaki tedang ke belakang dengan menekukan lutut, arahkan ujung jari ke arah luar dengan membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dan ayunkan kaki kedepan mengenai bagian bola dengan perkenaan sepatu adalah bagian punggung dalam serta pergelangan kaki di tegangkan.
- (4) Gerak lanjutan angkat kaki tendang ke depan, serta pandangan ke bola lalu ikuti arah bola.

c) Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Tendangan kearah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1994: 17) adalah:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.
- (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola.
- (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya

mengikuti arah sasaran. (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Sedangkan menurut Menurut Mielke ( 2007 : 68-69 )

*shooting* adalah sebagai berikut:

- (1) Dekati bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus.
- (2) Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat.
- (3) Tarik kaki yang kamu gunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan di tekuk kira-kira 90 derajat.
- (4) Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola.
- (5) Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola.
- (6) Pergelangan terkunci dan ujung kaki menghadap ke bawah.
- (7) Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju kearah tendangan.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam *shooting* adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan di belakang bola sedikit ada jarak dan menghadap kearah tembakan.
- (2) Hampiri bola dengan langkah kecil dan cepat sedikit kesamping sekitar 40 derajat dari garis lurus bola.
- (3) Letakan kaki tumpu di dekat bola jangan terlalu jauh dari bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran.
- (4) Kaki tendang ditekuk kebelakang dengan sudut 90 derajat, ayunkan kaki ke depan mengenai bola dengan persentuhan punggung kaki bagian dalam juga bias dengan punggung kaki.

(5) Gerak lanjutan kaki di angkat ke depan, pandangan tertuju pada bola selanjutnya melihat kearah lajur bola.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting*: Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.



Gambar 3. Teknik Menendang Bola  
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 25)

## 2) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah

kaki, paha, dan dada. Bagian kakai yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki, dan telapak kaki. (Sucipto, dkk. 1999/2000:23)

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- (4) Bola menyentuh kaki persisi dibagian dalam/mata kaki.
- (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan.
- (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (8) Kedua lengan di buka disamping badan menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Mielke ( 2007 : 30 ) adalah sebagai berikut:

- (1) Koordinasi mata dan kaki sangat penting, perhatikan bola saat mendekat.
- (2) Tempatkan kaki segaris dengan jalur bola.
- (3) Tubuh harus seimbang di atas kaki yang tidak menerima bola.
- (4) Ketika telah sampai, sentuhkan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan melemaskan kaki dan menyerap kekutan bola tersebut dengan menarik kaki ke belakang saat bersentuhan dengan bola.
- (5) Ambillah posisi untuk melakukan permainan selanjutnya.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam menghentikan bola bagian dalam kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan lurus dengan datangnya bola, mata tertuju pada bola yang datang.
- (2) Kaki tumpu menghadap datangnya bola dan sedikit ditekuk.
- (3) Kaki henti diangkat sedikit dari tanah sesuai datangnya bola jika bola sedikit melambung angkat lebih tinggi lagi kaki henti dengan ujung kaki menghadap luar/samping sehingga kaki bagian dalam menghadap bola yang datang.
- (4) Perkenaan bola pada kaki bagian dalam atau mata kaki dengan rilekskan kaki jangan tegang serta tarik sedikit kebelakang agar bias meredam kekuatan operan.
- (5) Usahakan bola di bawah agar bias dapat di control dengan mudah. Dengan tangan tetap menyeimbangkan tubuh.

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggeling, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap kedatangnya bola.
- (2) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian

luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola. (4) bola menyentuh kaki persis dipermukaan kaki bagian luar. (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola. (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan. (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. (8) Kedua lengan di buka di samping badan menjaga keseimbangan.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam menghentikan bola bagian luar kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan lurus dengan datangnya bola, mata tertuju pada bola yang datang.
- (2) Kaki tumpu menghadap datangnya bola dan sedikit ditekuk.
- (3) Kaki henti diangkat sedikit dari tanah sesuai datangnya bola jika bola sedikit melambung angkat lebih tinggi lagi kaki henti dengan ujung kaki mengarah datangnya bola
- (4) Hentikan bola dengan kaki bagian luar atau punggung kaki sedikit rilekskan kaki serta sedikit ikuti arah bola agar bola terkontrol dengan baik
- (5) Usahakan bola berhenti di bawah agar bias melanjutkan gerak selanjutnya dengan mudah. Posisi tangan di samping meenyeimbangkan badan.

c) Menghentikan bola dengan paha.

Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha. (4) Bola mengenai paha

tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

- (1) Badan lurus dengan datangnya bola, mata tertuju pada bola yang datang.
- (2) Kaki tumpu menghadap datangnya bola dan sedikit ditekuk.
- (3) Paha diangkat sejajar dengan badan, hentikan bola dengan paha bagian tengah diantara pangkal paha dan lutut dengan keadaan rileks.
- (4) Tangan menyeimbangkan badan serta usahakan bola jatuh di bawah badan.

d) Menghentikan bola dengan dada

Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap datangnya bola.
- (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola.
- (4) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.

Sedangkan menurut Mielke ( 2007 : 33 ) menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- (1) Perhatikan bola ketika mendekat dan tentukan arah gerak untuk menerimanya.
- (2) Posisikan tubuh seimbang dan sejajar dengan arah bola.

(3) Sentuh bola, lemaskan tubuh, dan jangan melawan kekuatan bola, tetap seraplah kekuatan bola.

(4) Jatuhkan bola tepat di hadapan sehingga dapat meneruskan permainan.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

(1) Badan menghadap ke datangnya bola dan lihat datangnya bola dengan menjaga keseimbangan, tangan berada di samping dada di tekuk.

(2) Kedua kaki dibuka selebar bahu lutut sedikit ditekuk.

(3) Hentikan bola dengan bagian tengah dada lemaskan tubuh serta jangan melawan kekuatan bola, resap kekuatan bola dengan sedikit gerakan kebelakang.

(4) Jatuhkan bola dihadapan agar dapat melakukan gerak selanjutnya dengan mudah.



Gambar 4. Teknik Menghentikan/Menahan Bola  
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 26)

### 3) Menggiring bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. (Sucipto dkk, 1999/2000:28). Prinsip teknik menggiring bola meliputi (Sukatamsi, 2001: 3.3) :

- a) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan
- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Macam-macam menggiring bola menurut Mielke ( 2007):

#### a) Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam

Analisis gerak menggiring bola menggunakan sisi bagian dalam menurut Mielke ( 2007 : 2 ) adalah sebagai berikut:

- (1) Sentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola.
- (2) Tendang bola dengan perlahan untuk mempertahankan control bola.
- (3) Pertahankan bola tetap dalam jarak satu langkah.
- (4) Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan mata ke lapangan depanmu.

b) Menggiring dengan sisi kaki bagian luar

Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar menurut

Mielke ( 2007 : 4 ) adalah sebagai berikut:

Posisi tubuh sangat penting saat memilih menggunakan sisi kaki bagian luar. Keberhasilan akan ditentukan oleh jarak di antara kedua kakimu ketika sedang melakukan *dribbling* dan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong bola.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

- (1) Bola berada di depan badan, usahakan jarak tidak terlalu jauh dan dalam jangkauan penguasaan.
- (2) Dorong bola dengan bagian kaki yang di inginkan kaki bagian dalam maupun punggung kaki, jangan ditending karena bola akan bergulir jauh dari jangkauan dan lepas dari penguasaan.
- (3) Usahakan melihat ke depan atau memperhatikan lapangan agar tau ruang kosong untuk menggiring.
- (4) Tangan selalu menjaga keseimbangan tubuh saat menggiring.



Gambar 5. Teknik Menggiring Bola  
Sumber Buku : Muhajir (2007: 26)

#### 4) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Dengan bertujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat. (Sucipto dkk, 1999/2000:32). Prinsip-prinsip teknik menyundul bola (Sukatamsi, 1984: 31):

a) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, b) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher c) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening dibawah rambut kepala d) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, e) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Menurut Roji (2004) menyundul bola ada 3 tahap yakni:

##### a) Tahap Persiapan

(1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu/sikap melangkah, kedua lutut agak rendah. (2) Kedua lengan di depan samping dalam. (3) Pandangan tertuju pada arah bola.

##### b) Tahap Gerakan

(1) Lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher serta berat badan bertumpu pada kaki belakang. (2) Arah pandangan pada bola. (3) Gerakan pinggang ke depan, hingga dahi tepat menyongsong arah datangnya bola. (4) Untuk menambah kecepatan/kekuatan bola, gerakkan kedua lengan ke belakang.

c) Akhir Gerakan

(1)Gerakan badan dibawa ke depan. (2) Kedua lutut diluruskan serta kedua tumit terangkat dari tanah. (3) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

Sedangkan menurut Mielke ( 2007 : 50 ) menyundul bola adalah sebagai berikut:

- (1) Gerakan tubuh ke jalur datangnya bola, tindakan ini memerlukan antisipasi dan ketepatan waktu.
- (2) Usahakan mata tetap tertuju pada bola dan mulut tertutup.
- (3) Sentuh bola dengan menggunakan dahi tepat di daerah pertemuan dahi dengan garis rambut.

Bisa disimpulkan bahwa analisis gerak dalam menyundul bola adalah sebagai berikut:

- (1) Posisikan tubuh tepat di arah datangnya bola, kedua kaki buka selebar bahu sedikit rendah.
- (2) Kedua tangan di depan samping badan dan siap menyundul bola.
- (3) Leher di kakukan dan janggut sedikit terkena leher, lengkungkan badan ke belakang.
- (4) Luruskan lutut serta badan lentingkan kedepan dengan kekuatan otot perut saat bola datang.
- (5) Pengenaan bola ialah dahi, mata terbuka jangan tertutup, serta lihat lajur bola.

## 5) Penjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan datangnya arah bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. (Sucipto dkk, 1999/2000:28).



Gambar 6. Teknik menjaga gawang

Sumber Buku : Muhajir (2007: 29)

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepakbola.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu,

merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim. Untuk dapat meningkatkan keterampilan sepakbola banyak factor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak sepakbola menurut Muhajir (2007: 22), seperti: latihan, kondisi fisik, alat dan fasilitas, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai, gizi, motivasi orang tua atau dorongan keluarga, bakat dan minat.

### **3. Lemparan ke Dalam (*throw in*) pada Sepakbola**

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan tangan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk melakukan lemparan ke dalam, dari lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku. Lemparan ke dalam adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan. (Remi Muchtar, 1992:49). Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa lawan, baik dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki didepan (Sucipto dkk, 1999/2000:36) Lemparan ke dalam juga memiliki prinsip dan tata cara dalam melakukan lemparan agar lemparan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan dinyatakan sah dalam permainan. Menurut peraturan lemparan ke dalam harus dilakukan dengan 1)

menggunakan kedua tangan melalui atas kepala, 2) lengan dari belakang melewati atas kepala, 3) kedua kaki pemain yang melempar bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melempar bola kedua kaki harus tetap berada di tanah tidak boleh diangkat (PSSI:2002: 28).

Untuk dapat melakukan lemparan ke dalam dengan baik dan benar, menurut Buxton (2002: 107)

- a) Awalan boleh dilakukan dengan berlari atau diam, dengan catatan kedua kaki harus tetap berada di tanah menjelang bola dilempar
- b) Cara memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan. Jari yang memegang bola terletak dibelakang bola dengan ibu jari tangan kanan bertemu dengan ibu jari tangan kiri, membentuk huruf "W"
- c) Bola dilempar dengan dua tangan dengan lintasan bola dimulai dari belakang kepala, lepaskan bola didepan kepala.
- d) Lakukan lemparan dengan posisi berdiri, pertahankan kaki untuk tetap berada diatas tanah.



Gambar 7. Cara memegang bola (Sumber: Buxton, 2002 : 107).

Menurut Mielke ( 2007 : 40 ) lemparan ke dalam adalah sebagai berikut:

- a) Untuk melempar kembali bola ke dalam lapangan, peganglah bola dengan kuat menggunakan jari-jari dan ibu jari secara melebar di seluruh permukaan bola. Kedua ibu jari dan kedua jari telunjuk membentuk huruf "W".

- b) Tariklah bola ke belakang melewati kepala, lengkungkan punggung, rentangkan tanganmu ke belakang tubuh.
- c) Ayunkan bola ke depan dan lepaskan di depan tubuh.

Lebih lanjut lemparan ke dalam awalan dengan berlari menurut Mielke adalah sebagai berikut:

- a) Pegang bola dengan kedua tangan dengan posisi sedikit di depan kepala.
- b) Larilah dengan cepat menuju ke garis pinggir lapangan.
- c) Berhenti dengan rentangan kaki cukup panjang dengan telapak kaki depan tepat berada di dekat garis pinggir ketika menarik bola ke belakang kepala.
- d) Pindahkan tumpuan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan dan dorong dengan kuat bagian atas tubuh kearah depan seperti lecutan cambuk.
- e) Lepaskan bola pada sudut yang membuat bola dapat menempuh jarak yang terjauh ke sasaran.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan analisis gerak lemparan ke dalam sepak bola adalah sebagai berikut.

- a) Pegang bola dengan erat menggunakan jari-jari dan ibu jari secara melebar di seluruh permukaan bola. Kedua ibu jari dantelunjuk membentuk huruf “W”.
- b) Awalan boleh dilakukan dengan berlari atau diam, dengan catatan kaki tetap selalu di tanah saat melempar dan melebihi garis tepi lapangan.
- c) Tarik bola kebelakang melewati atas kepala, lengkungkan punggung ke belakang, tangan tarik kebelakang.
- d) Ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola idepan kepala.

- e) Lemparkan bola dengan posisi berdiri, pertahankan kaki untuk tetap berada di atas tanah.

#### 4. Hakikat Permainan Net

##### a. Pengertian bermain

Menurut Moeslichatoen (dalam Simatupang, 2005), bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup. Adapun tujuan dari bermain antara lain :

- 1) Mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan, dan sosial.
- 2) Terkondisikan dan mempersiapkan anak untuk mampu melakukan aktivitas-aktivitas olahraga lainnya, seperti atletik, sepakbola, bola voli, bola basket, senam, dan berenang, dll.
- 3) Individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup. Mengapa manusia perlu bermain. Karena kelebihan energi yang dimilikinya perlu dimanfaatkan (*teori energi-berlebihan atau teori Spencer-Shiller*), tubuh manusia memerlukan beberapa bentuk bermain sebagai alat revitalisasinya (*Teori rekreasi*), kejenuhan dari suasana pekerjaan rutin sehari-hari (*Teori relaksasi*), bermain diturunkan dari generasi ke generasi sejak zaman dahulu kala (*Teori warisan atau rekapitulasi*), tendensi naluri yang dimiliki manusia untuk aktif pada berbagai tingkat dalam hidupnya (*Teori naluri atau Groos*), Karena sebagian besar aktivitasnya didorong oleh lingkungannya (*Teori kontak-sosial*), kebutuhan fisiologis dan psikologis (*Teori pernyataan-diri*).

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 34) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan

untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang baik saat bekerja dan tanpa melihat hasil akhir.

#### b. Permainan Net

Menurut Thorpe, Bunker, dan Almond yang dikutip oleh staff UNY mengklasifikasikan permainan menjadi permainan target, permainan *net/wall*, permainan *fielding*, dan permainan invasi. Permainan net merupakan permainan yang menggunakan net dalam aktivitasnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991: 688), net adalah jarring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga, seperti bulutangkis dan tenis yang dipasang melintang membagi lapangan permainan menjadi dua bagian.

Tujuan utama permainan net menurut Thorpe, Bunker, dan Almond yang dikutip oleh staff UNY, adalah mengirimkan kembali bola pada lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya atau dibuat agar melakukan kesalahan. Posisi di lapangan yaitu berlari, berhenti, dan mengubah arah. Sedangkan macam posisi tubuh saat melakukan permainan net antara lain menjaga keseimbangan, adanya gerakan kaki, memukul bola dalam hubungannya dengan tubuh.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan net adalah aktivitas bermain sebagai proses belajar yang dapat membentuk kepribadian dan membantu mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan

emosional yang dilakukan beberapa orang dengan menggunakan jaring/tali sebagai pembatas lapangan untuk meraih kemenangan dengan cara berusaha mengirimkan kembali bola pada lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya atau dibuat agar melakukan kesalahan.

Permainan Net adalah permainan modifikasi yang mengacu pada permainan bola voli. Cara permainan sama dengan permainan bola voli akan tetapi sarana dan prasarana yang berbeda. Permainan net menggunakan lapangan bola voli yang dimodifikasi ukurannya dan net bola voli yang ketinggiannya sudah diatur sedemikian rupa dan menggunakan bola voli, bola sepak ukuran 4 dan 5, serta bola basket. Cara memainkannya sama dengan bola voli tetapi dengan memodifikasi beberapa tekniknya, setiap pemain harus melemparkan bola ke daerah lapangan lawan terlebih dahulu dengan menggunakan lemparan menggunakan kedua tangan melalui atas kepala. Lawan yang akan mengembalikan bola menangkap bola baru dikembalikan dengan cara yang sama.

Permainan net dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan lemparan ke dalam pada sepakbola. Gerakan lemparan bola dengan teknik lemparan ke dalam (*throw in*) yang dilakukan dan selalu diarahkan ke daerah lapangan lawan yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban yang meningkat sehingga dalam permainan net ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan kekuatan ayunan lengan

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan. Adapun penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian dari Fery Prasetyawan dengan judul “Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Peningkatan Jarak Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepakbola di PS Sinar Mas putra Turen”.

Lemparan ke dalam diharapkan bisa mencapai jarak yang jauh sampai di depan gawang atau daerah penalti, sehingga memudahkan pemain penyerang untuk mencetak gol tanpa bisa diantisipasi pemain bertahan lawan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan pull-up terhadap peningkatan jarak lemparan ke dalam pada permainan sepakbola di PS Sinar Mas Putra Turen.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimental semu dengan menggunakan rancangan the one group pretest-posttest design. Rancangan penelitian eksperimental semu digunakan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat melibatkan satu kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan subyek penelitian sebesar 16 pemain senior PS Sinar Mas Putra Turen. Tes dilakukan 2 tahap untuk mengetahui pengaruh latihan pull-up terhadap peningkatan jarak lemparan ke dalam, testi melakukan tes awal kemudian diberikan program latihan pull-up selama delapan minggu, lalu dilakukan tes akhir.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t untuk tes awal dan tes akhir lemparan ke dalam terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai  $t = 2,746$  dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,04. Pada derajat kebebasan (df) = 5 dengan nilai t hitung sebesar  $2,746 > t$  tabel sebesar 2,131 (5%) dan nilai probabilitas (p) sebesar 0,04 kurang dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

2. Penelitian dari Ferika Putra Girintaka dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lemparan Ke Dalam Melalui Permainan Net pada Sepakbola Pemain PS Comasda Wonosari”.

Berdasarkan pengamatan pada klub sepakbola PS Comasda Wonosari terlihat keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari masih rendah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh permainan net terhadap peningkatan hasil lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari tahun 2015.

Penelitian ini quasi *eksperimen design* atau eksperimen semu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest dan Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain PS Comasda Wonosari yang berjumlah 25 pemain yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah *throw-in test* dari Arsil (2002:125) dengan tingkat validitas sebesar 0,78 dan tingkat

reliabilitas sebesar 0,73. Analisis data menggunakan uji t dengan signifikansi 5%.

Hasil analisis menunjukkan ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pemain PS Comasda Wonosari melalui permainan net. Hal tersebut berdasarkan nilai t hitung lebih besar dari t table ( $6,197 > 2,064$ ) dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan ( $0,000 < 0,05$ ). Peningkatan lemparan ke dalam PS Comasda Wonosari melalui permainan net sebesar 8,8%. Dengan rata-rata lemparan ke (throw in) dalam saat *pretest* sebesar 10,8908 dan rata-rata lemparan ke dalam (throw in) saat *posttest* sebesar 11,8520. Hal tersebut menunjukkan bahwa nolai posttest lebih besar dari pretest ( $10,8908 < 11,8520$ ).

### C. Kerangka Berpikir

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam didaerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain..

Setelah peneliti melakukan pengamatan pemain ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Karanganyar Kebumen baik saat bermain waktu latihan maupun saat ada pertandingan, banyak sekali kesalahan – kesalahan yang terjadi waktu melakukan lempran kedalam sehingga sering kali wasit meniup peluit pertanda pelanggaran sehingga harus digantikan pemain lawan.

Dengan diadakannya permainan net, diharapkan dapat menarik minat pemain sehingga pemain dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh – sungguh serta dengan latihan berbentuk permainan peserta ekstrakurikuler secara sadar ataupun tidak sadar akan mengulangi gerakan terus menerus yang akan secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan lemparan kedalam. Maka perlu dilakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen”.

#### **D. HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: “Ada Pengaruh Permainan Net Terhadap Jauhnya Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen”.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2006 : 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi, 2006 : 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

X : *Treatment / perlakuan*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *Pretest* dan *Posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan latihan permainan net.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu permainan net dan kemampuan lemparan ke dalam. Definisi operasional masing-masing variable dalam penelitian ini adalah :

1. Permainan Net adalah suatu permainan bola yang dalam pelaksanaannya mengadopsi permainan bola voli tetapi menggunakan kedua tangan untuk melempar ke daerah lapangan lawan.
2. Lemparan ke dalam adalah suatu usaha memberikan bola atau mengoper bola kepada teman dengan menggunakan tangan dan cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan. (Remi Muchtar, 1992:49)

## **C. Subjek Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : Obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiono, 2006 :117). Dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat- syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen yang berjumlah 20 orang. Semua populasi di jadikan sampel karena jumlah relatif lebih sedikit atau disebut juga dengan *sampling jenuh*.

## D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:151).

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan keterampilan tes *throw-in* (Arsil, 2010:123-125). Menurut Arsil (2010:125) reliabilitas tes *throw-in* sebesar 0,73 dan validitas tes *throw-in* sebesar 0,78. Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah:

#### a. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Lapangan sepak bola
- 2) Bola sepak
- 3) Peluit
- 4) Meteran
- 5) Penggaris panjang / bilah
- 6) Formulir dan alat tulis

#### b. Testor

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola.

- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh pemain.

Tabel.1 Testor *Throw-In Test*

No	Nama	Profesi	Kesimpulan
1	Rachmat Ramadhan	Mahasiswa	Pencatat hasil dan memberi aba-aba
2	Widodo Padmono, S.Pd	Guru	Mengamati jatuhnya bola

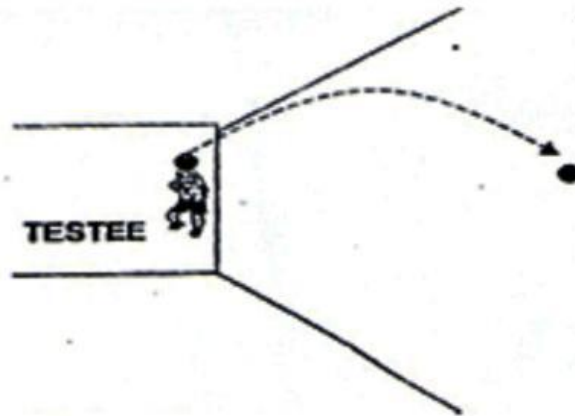
c. Pelaksanaan tes

Tes kemampuan melempar bola dengan jauhnya lemparan dilakukan dari tepi lapangan menunggu aba-aba dari penguji, dengan cara testee berdiri di garis tepi lapangan, dengan mengambil posisi melempar. Analisis lemparan bola kedalam adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju kedepan dengan menghadap sasaran,
- 2) Pegang bola dengan kedua tangan,
- 3) Bawa bola dengan kedua tangan kebelakang atas kepala disertai lentingan badan atau bengkok kebelakang serta sedikit menekuk kedua lutut,
- 4) Pandangan diarahkan kearah sasaran lemparan bola,
- 5) Dengan gerakan bersamaan otot perut dengan panggul dan kedua lutut diluruskan badan dilecutkan kedepan sehingga bola terlempar,

- 6) Seluruh berat badan diikuti sertakan kedepan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran,
- 7) Salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan,
- 8) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

Setiap testee melakukan 3 (tiga) kalidari diambil skor yang tertinggi. Alat yang digunakan untuk mengukurjauhnya lemparan adalah rol meter.



Gambar 8. Instrument kecakapan tes *Throw-in*  
Sumber Skripsi Ujan Adi Winanto, FIK, UNY, 2013

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *lemparan ke dalam*. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada proses kegiatan latihan yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan (treatment). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (2001 : 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Ali Maksum (2012:65) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel.

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi (2006 : 395) rumus uji-t untuk model pretest posttest design adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus} \quad : \quad t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}$$

Dengan Keterangan :

t = t observasi

Md = Rata –rata selisihantara pre-test dan post-test

$\sum X^2 d$  = Jumlahkuadratantaraselisih pre-test dan post-test

n = Banyaknya subjek penelitian / jumlah sampel

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar lemparan ke dalam dengan pemberian bentuk bermain sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir(*posttest*), maka hasil t hitung di konsultasikan dengan t table pada

taraf signifikansi 5%. Apabila harga t hitung lebih besar dari t table maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ).

## 2. Peningkatan Prosentase

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan prosentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

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

$\text{Mean Different} = \text{Mean posttest} - \text{mean}$
--

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Karanganyar yang beralamat di Jalan Kartini No. 25 Karanganyar, Telp.(0287)551058, Karanganyar 54364. Frekuensi latihannya adalah tiga kali dalam seminggu yaitu hari Senin, Rabu, dan Jumat mulai pukul 15.00-17.00 WIB. Tempat pelaksanaan latihan di lapangan bolavoli alun-alun karanganyar dari tanggal 25 Januari 2016 sampai dengan 29 Februari 2016.

##### **2. Waktu Penelitian**

Pelaksanaan tes awal (*pretest*) dilakukan pada tanggal 25 Januari 2016 dan tes akhir (*posttest*) pada tanggal 29 Februari 2016. Proses latihan (*treatment*) dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2016 setelah dilakukan tes awal sampai dengan tanggal 29 Februari 2016 sebelum tes akhir. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subek adalah sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Menurut Tjalik Soegiardo (1991:25) dengan berlatih selama 16 kali sudah bias dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

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

Deskripsi data penelitian yang akan disajikan merupakan data yang diperoleh dari hasil tes keterampilan lemparan ke dalam (*throw in*) yang

diikuti oleh peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 sebanyak 20 orang. *Pretest* dan *posttest* dilakukan sebanyak 3 kali percobaan, sekor akhir adalah diambil dari sekor terbaik.

Tabel.2 Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	14.5	17.6	3.1
2	10.5	11	0.5
3	12.2	13.8	1.6
4	13.7	16.2	2.5
5	12.5	14.6	2.1
6	15.1	17.1	2
7	10.2	11.4	1.2
8	10	12.2	2.2
9	8.7	9.1	0.4
10	12.6	14.6	2
11	10.7	12.6	1.9
12	11.8	13.5	1.7
13	9.7	13.9	4.2
14	10.5	11.9	1.4
15	10.7	11.3	0.6
16	9.3	12	2.7
17	10.4	12.7	2.3
18	14.7	16	1.3
19	9.3	11.6	2.3
20	13	14.3	1.3

## 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lemparan Ke Dalam

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 8.70, nilai maksimal = 15.10, rata-rata (*mean*) = 11.50, dan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1.93. Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimum = 9.10, nilai maksimal = 17.60, rata-rata (*mean*) = 13.37, dan simpangan baku (*std. Deviation*) = 2.20. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel.3 Deskriptif Statistik Tes Lemparan Ke Dalam

<i>Statistik</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<b>N</b>	20	20
<i>Mean</i>	11.50	13.37
<i>Median</i>	10.70	13.10
<i>Mode</i>	9.30	14.60
<i>SD</i>	1.93	2.20
<i>Minimum</i>	8.70	9.10
<i>Maximum</i>	15.10	17.60

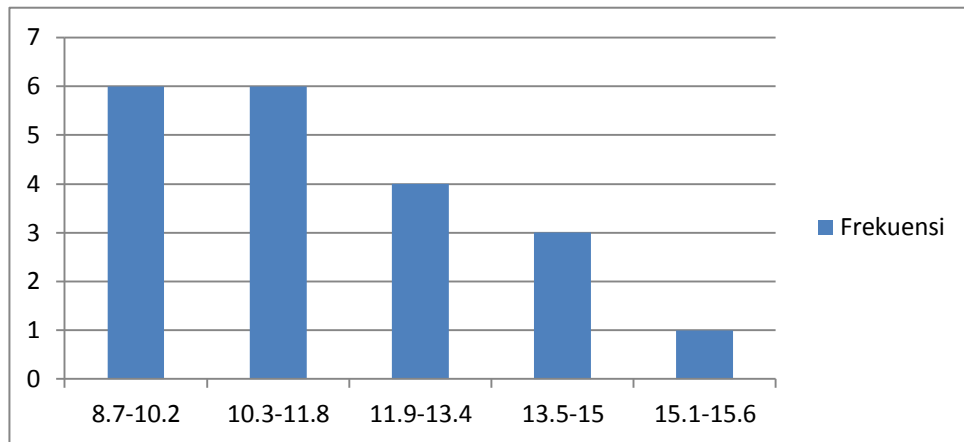
### a. *PreTest* Lemparan Ke Dalam

Hasil analisis deskriptif pada *pretest* lemparan ke dalam diperoleh nilai minimum = 8.70, nilai maksimal = 15.10, rata-rata (*mean*) = 11.50, dan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1.93. Distribusi frekuensi kategori *pretest* lemparan ke dalam dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel.4 Deskripsi Hasil *Pretest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	8.7-10.2	6	30.00%
2	10.3-11.8	6	30.00%
3	11.9-13.4	4	20.00%
4	13.5-15	3	15.00%
5	15.1-15.6	1	5.00%

Histogram data *pretest* adalah sebagai berikut :



Gambar 9. Histogram *Pretest* Lemparan Ke Dalam

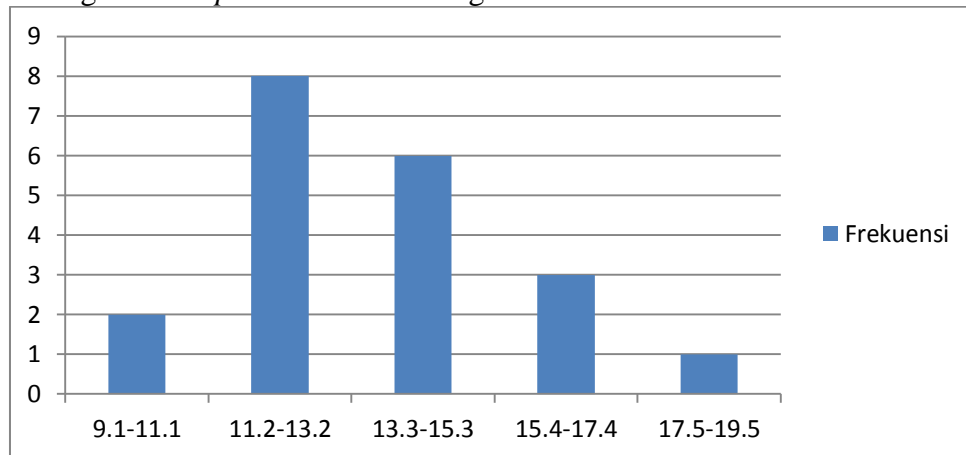
#### b. *PostTest* Lemparan Ke Dalam

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar tahun ajaran 2015/2016 setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*). Adapun hasil dari tes keterampilan lemparan ke dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar tahun ajaran 2015/2016 adalah sebagai berikut : untuk hasil *posttest* nilai minimum = 9.10, nilai maksimal = 17.60, rata-rata (*mean*) = 13.37, dan simpangan baku (*std. Deviation*) = 2.20. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel.5 Deskripsi Hasil *Posttest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	9.1-11.1	2	10.00%
2	11.2-13.2	8	40.00%
3	13.3-15.3	6	30.00%
4	15.4-17.4	3	15.00%
5	17.5-19.5	1	5.00%

Histogram data *posttest* adalah sebagai berikut :



Gambar 10. Histogram *Posttest* Lemparan Ke Dalam

## 2. Uji Hipotesis (uji t)

Pengujian terhadap hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Paired t Test* dengan tingkat kesalahan 5% (0,05). Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Begitu juga sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka hipotesis ditolak. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel.6 Hasil Uji *t Test*

Variabel	Uji-t				Ket.
	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	df	Sig.	
<i>Posttest-Pretest</i>	9.185	1.729	19	0.000	Signifikan

Hipotesis:

$H_a$  : Ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Karanganyar melalui permainan net

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar 9,185 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$

tabel ( $9,185 > 1,729$ ) dan nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti secara statistik ada peningkatan kemampuan lemparan ke dalam 20 peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Karanganyar melalui permainan net sebelum dan sesudah latihan dinamis.

### 3. Prosentase Peningkatan

Hasil tersebut juga didukung secara matematis dengan melihat nilai mean dari *pretest* dan *posttest* serta peningkatan yang ada. Hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel.7 Hasil Peningkatan Mean

Variabel	Mean	Mean Different	Prosentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	11.50	1.86500	16.22%
<i>Posttest</i>	13.37		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk *pretest* adalah sebesar 11,50 dan nilai rata-rata untuk *posttest* adalah sebesar 13,37. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah berlatih dengan latihan permainan net meningkat sebesar 1,86500 atau sebesar 16,22 % dari saat *pretest*.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten

Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016. Hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat diketahui bahwa *posttest* lebih besar daripada *pretest* dengan selisih 1,865. Hal ini terjadi karena bentuk latihan permainan net bertujuan untuk membiasakan diri untuk melempar bola pada atas net dengan jangkauan sejauh-jauhnya. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut : (1) diadakan *pretest* dengan tujuan agar kemampuan lemparan ke dalam awal peserta diketahui, (2) pemberian perlakuan (*treatment*) dengan bentuk latihan permainan net sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, (3) diadakan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan lemparan ke dalam terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t untuk sampel berhubungan dapat diketahui bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yaitu  $t_{hitung} = 9,185 > t_{tabel} = 1,729$  dengan taraf signifikan sebesar 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya latihan permainan net dapat meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016. Dalam pelaksanaannya siswa yang datang selalu lengkap.

Pada saat pelaksanaan *pretest*, besarnya rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 11,50 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 13,37. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan lemparan ke dalam pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah berlatih dengan bentuk latihan lemparan ke dalam meningkat sebesar 1,87 atau sebesar 16,22 % dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan permainan net sebesar 16,22%.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh permainan net terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai  $t_{hitung} = 9.185$  dan nilai signifikansi 5 %. Oleh karena itu  $H_a$  yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 diterima. Nilai rerata hasil lemparan ke dalam awal atau *pretest* sebesar 11.50 sedangkan nilai rerata hasil lemparan ke dalam akhir atau *posttest* naik menjadi 13.37. Sehingga dapat diketahui pengaruh latihan permainan net terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 sebesar 16.22%.

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

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini dapat berimplikasi pada :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan klub sepak bola, khususnya pelatih agar lebih banyak memberikan teknik yang bervariasi

kepada pemain untuk lebih meningkatkan kemampuan lemparan ke dalam, sehingga hasil permainan dapat meningkat secara maksimal.

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelatih agar lebih kreatif, inovatif dalam memberikan latihan sepak bola, sehingga siswa merasa senang dan sungguh-sungguh saat mengikuti olahraga sepakbola.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan, diantaranya sebagai berikut :

1. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subjek penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes, baik *pretest* maupun *posttest*.
3. Dalam pelaksanaan *treatment* terkendala keadaan cuaca karena bertepatan dengan musim penghujan.
4. Peneliti tidak membagi rata kemampuan lemparan ke dalam saat mengadakan *treatment* sehingga dapat dimungkinkan salah satu kelompok lebih banyak peserta yang kemampuan lemparan ke dalamnya sudah baik.

### **A. Saran**

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

1. Sebelum melakukan penelitian sebaiknya petugas tes melakukan pengecekan terhadap kesiapan testi, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat memberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan tes sebaiknya dijelaskan dengan rinci dan jelas bahwa lemparan ke dalam penting dalam permainan sepakbola sehingga dalam pelaksanaannya testi melakukan dengan serius dan bersungguh-sungguh.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses latihan yang lebih bervariasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan instrumen dan metode penelitian agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *"Buku Pintar Sepakbola"*. Bandung: Nuansa.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media : Malang
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.
- Fitra Setyawan. (2012). *Survei Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pakem*. Yogyakarta : FIK UNY
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak*. Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa, Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Komarudin. (2011). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- FIFA. (2013). *Laws of The Game*. Zurich: FIFA
- Luxbacher, Josep A. (2008). *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta wibawa dari soccer practice Games), Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.
- N Buxton Ted. (2002). *Soccer Skill*. Canada : Firefly Book Ltd.
- Sulistiyono, 2007. *Pengaruh Latihan Triceps Ekstension dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada SSB Binantara Semarang Tahun 2007*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: 65 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : PT. Intan Sejati
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Ppt Staff UNY. Diambil dari  
<https://www.google.com/search?q=KLASIFIKSI+PERMAINAN&ie=utf8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:enUS:official&client=firefox-a> pada tanggal 25 April 2016 pukul 10:34 wib
- PSSI. (2002). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta : PSSI.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Soetjningsih. (1995). Bermain. Diambil dari [https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel\\_1](https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1), (online), pada tanggal 26 April 2016
- Sucipto.et.al. (1999/2000). *Sepakbola*. Jakarta:Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sucipto,dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Jakarta
- Sugiyanto. (1994). *Diktat Kuliah Belajar Motorik*. UNS: Solo
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV ALFABETA.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. (1984). *Pedoman Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai.
- Simatupang, Nurhayati. 2005. *Bermain sebagai upaya dini menanamkan aspek social bagi siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 2005.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Tim UNY. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta : UNY Press.
- Tjaliek Sugiardo. (2001). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.
- Ujan Adi W. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas atas SD Negeri 2 Kandangwangi Wanadadi Banjarnegara*. Yogyakarta: FIK UNY

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 035/UN.34.16/PP/2016. 21 Januari 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Ka. Badan Kesbanglinmas  
Jl. Jenderal Sudirman No. 5  
Yogyakarta.


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

Nama : Rachmad Ramadhan.  
NIM : 12601241051.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari 2016 s.d Selesai.  
Tempat/obyek : SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen.  
Judul Skripsi : Permainan Net untuk Meningkatkan Kemampuan Lemparan Kedalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen.

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

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

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

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 21 Januari 2016

Nomor : 074/192/Kesbangpol/2016  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :  
Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah  
Provinsi Jawa Tengah  
di  
SEMARANG

### Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan . Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 035/UN.34.16/PP/2016  
Tanggal : 21 Januari 2016  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PERMAINAN NET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 1 KARANGANYAR KEBUMEN"** kepada:

Nama : RACHMAT RAMADHAN  
NIM : 12601241051  
No. HP/Identitas : 085726684179 / 3305141302940001  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Olahraga / Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 1 Karanganyar, Kebumen, Provinsi Jawa Tengah  
Waktu Penelitian : 25 Januari s.d 25 Maret 2016

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan . Universitas Negeri Yogyakarta;

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Badan Penanaman Modal Daerah Jawa Tengah



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH**

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487  
Fax : (024) 3549560 E-mail : bcmd@jatengprov.go.id http : //bcmd.jatengprov.go.id  
Semarang - 50131

**REKOMENDASI PENELITIAN**

NOMOR : 070/0182/04.5/2016

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;  
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/192/Kesbangpol/2016 tanggal 21 Januari 2016 Perihal : Rekomendasi Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : RACHMAT RAMADHAN
2. Alamat : Dusun Karangasem RT.02/RW.02, Des. Tanggeran, Kec. Sruweng, Kab. Kebumen, Prov. Jawa Tengah
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : PERMAINAN NET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 KARANGANYAR, KEBUMEN
- b. Tempat / Lokasi : SMP Negeri 1 Karanganyar, Kab Kebumen, Prov. Jawa Tengah
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan
- d. Waktu Penelitian : 28-01-2016 s.d. 25-03-2016
- e. Penanggung Jawab : Drs. R. Sunardianta, M.Kes
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 28 Januari 2016

Pt. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah

Kepala Bidang Promosi dan Kerjasama





**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH**

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487  
Fax : (024) 3549560 E-mail : [bpmd@jatengprov.go.id](mailto:bpmd@jatengprov.go.id) <http://bpmd.jatengprov.go.id>  
Semarang - 50131

Semarang, 28 Januari 2016

Nomor : 070/603/2016  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Penhal : Rekomendasi Penelitian

Yth. Kepada  
Bupati Kebumen  
u.p. Kepala Kantor Kesbangpol  
Kab. Kebumen

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/0182/04.5/2016 Tanggal 28 Januari 2016 atas nama Rachmat Ramadhan dengan judul proposal PERMAINAN NET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPARAN KE DALAM PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 KARANGANYAR, KEBUMEN, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

Pt. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH PROVINSI  
JAWA TENGAH  
Kepala Bidang Promosi dan Kerjasama



Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. RACHMAT RAMADHAN.

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kebumen



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN**  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
JALAN ARUMBINANG NOMOR 15 TELEPON (0287) 384088 KEBUMEN 54311  
Email: kesbangpolkebumen@gmail.com

**REKOMENDASI**  
NOMOR : 072 / 559 / 2016

**IJIN PENELITIAN**

Menunjuk surat dari BPMD PROV JATENG Nomor: 070/0182/04.5/2016 tanggal 28 Januari 2016 perihal permohonan ijin penelitian, dengan ini memberikan REKOMENDASI atas kegiatan penelitian/survey/riset di Kabupaten Kebumen yang akan dilaksanakan oleh :

Nama : RACHMAT RAMADHAN  
Pekerjaan : MAHASISWA  
NIM/NIP : 12601241051  
Alamat : DUSUN KARANGASEM RT.02/RW.02 DESA TANGGERAN  
KECAMATAN SRUWENG KABUPATEN KEBUMEN  
Penanggung Jawab : Drs. R. SUNARDIANTA M.Kes  
Lokasi : SMP NEGERI 1 KARANGANYAR  
Waktu : 11 Februari 2016 s/d 11 Mei 2016  
Judul/Tema Penelitian : PERMAINAN NET UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPARAN  
KE DALAM PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP  
NEGERI 1 KARANGANYAR KEBUMEN

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melaksanakan penelitian/survey/riset wajib terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat pemerintah terkait untuk mendapat petunjuk, dengan sebelumnya memberikan copy/salinan/tembusan surat ijin penelitian/survey/riset yang diterbitkan oleh BAPPEDA Kab. Kebumen;
2. Pelaksanaan penelitian/survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas pemerintahan. Untuk penelitian yang dapat dukungan dana dari sponsor baik dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban;
3. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku;
4. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 11 Februari 2016  
a.n. BUPATI KEBUMEN  
KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN KEBUMEN  
Ub KEPALA SEKSI IDEOLOGI DAN KEWASPADAAN



Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA Kebumen



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
( BAPPEDA )

Jl. Veteran No. 2 Telp/Fax. (0287) 381570, Kebumen - 54311

Kebumen, 11 Februari 2016

Nomor : 071 - 1 / 059 / 2016  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada:  
Yth. Kepala SMP Negeri 1 Karanganyar  
di

**Tempat**

Menindaklanjuti surat rekomendasi Bupati Kebumen nomor 072/559/2016 tanggal 11 Februari 2016 tentang Ijin Penelitian/Survey, maka dengan ini diberitahukan bahwa pada Instansi/wilayah Saudara akan dilaksanakan penelitian oleh :

1. Nama / NIM : Rachmat Ramadhan / 12601241051
2. Pekerjaan : Mahasiswa UNY Yogyakarta
3. Alamat : Dusun Karangasem Rt 02/ Rw 02 Desa Tanggeran  
Kec. Sruweng Kab. Kebumen
4. Penanggung Jawab : Drs. R. Sunardiarta M.Kes
5. Judul Penelitian : Permainan Net Untuk Meningkatkan Kemampuan  
Lemparan ke Dalam pada Peserta Ekstrakurikuler  
Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar Kebumen
6. Waktu : 11 Februari 2016 s/d 11 Mei 2016

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan survey/penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
- b. Setelah survey/penelitian selesai diharuskan melaporkan hasil-hasilnya kepada BAPPEDA Kabupaten Kebumen.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

A.n. KEPALA BAPPEDA KABUPATEN KEBUMEN  
Kabid Penyusunan dan Penganggaran Program,

  
**MUHAMAD ARIFIN, S.Si. M.T**  
Pembina  
NIP. 19680722 199903 1 001

**Tembusan** : disampaikan kepada Yth.

1. Kepala Dinas Dikpora Kab. Kebumen
2. Yang bersangkutan;
3. Arsip.

## Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMP NEGERI 1 KARANGANYAR  
SEKOLAH STANDAR NASIONAL ( SSN )  
Jl. Kartini No. 25 Karanganyar Telp. (0287) 551058 Kode Pos : 54364 Karanganyar  
Website : www.smpn1karanganyar.sch.id Email: smp@smpn1karanganyar.sch.id  
Terakreditasi A ( Amat Baik )

SURAT IZIN  
Nomor : 070 / *021* / 2016

### TENTANG IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragawan  
Nomor : 035/UN.34.16/PP/2016 Tanggal: 21 Januari 2016 dan surat dari  
Kepala BAPPEDA Kabupaten Kebumen Nomor : 071-1/059/2016 Tanggal :  
11 Februari 2016

### MENGIZINKAN

Kepada :  
Nama : Rachmat Ramadhan  
NIM : 12601241051  
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk : Melakukan Penelitian “ Permainan Net untuk Meningkatkan Kemampuan  
Lemparan Kedalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri  
1 Karanganyar Kebumen “.  
Waktu : Mulai tanggal 25 Januari 2016 s/d 29 Februari 2016.

Dikeluarkan di: Kebumen  
Pada Tanggal : 23 Januari 2016

Kepala Sekolah,



*[Signature]*  
Sungaidi, S.Pd., M.Pd.  
Pembina Tk. I / IV b  
NIP 19670625 199103 1 013



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMP NEGERI 1 KARANGANYAR  
SEKOLAH STANDAR NASIONAL ( SSN )

Jl. Kartini No. 25 Karanganyar Telp. (0287) 551058 Kode Pos : 54364 Karanganyar  
Website : www.smpn1karanganyar.sch.id Email: smp@smpn1karanganyar.sch.id  
Terakreditasi A ( Amat Baik )

SURAT KETERANGAN

Nomor : 424 / 722 / 2016

1. Yang bertanda tangan dibawah ini :

- a. Nama : Sungaidi, S.Pd.,M.Pd.
- b. NIP : 19670625 199103 1 013
- c. Pangkat / Gol : Pembina Tk.1 / IV b
- d. Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :



- a. Nama : Rachmat Ramadhan
- b. NIM : 12601241051
- c. Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
- Maksud : Melakukan Penelitian “ Permainan Net untuk Meningkatkan Kemampuan Lemparan Kedalam pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar Kebumen “.
- Waktu : Mulai tanggal 25 Januari 2016 s/d 29 Februari 2016.

2. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Karanganyar, 01 Maret 2016  
Kepala Sekolah,  
  
Sungaidi, S.Pd.,M.Pd.  
Pembina Tk.1 / IV b  
NIP 19670625 199103 1 013



Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi Meteran

		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	
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 578 / UP - 50 / II / 2015 Nomor			
		No. Order : 006889 Diterima tgl : 9 Februari 2015	
<b>ALAT</b> Equipment			
Nama	: Ban Ukur	Tipe/Model	: -
Kapasitas	: 50 meter	Nomor Seri	: -
Daya Baca	: 2 mm	Merek/Buatan	: Haiyang Juanchi
<b>PEMILIK</b> Owner			
Nama	: Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi		
Alamat	: Karang Malang B 19C Caturtunggal Depok Sleman		
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability			
Metode	: SK Ditej PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard	: Komparator 1 m		
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN		
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification : 9 Februari 2015			
<b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta			
<b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%			
<b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification : <b>DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</b>			
<b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification : 8 Februari 2016			
Yogyakarta, 10 Februari 2015			
		Kepala  Kepala NIP. 196001041979031006	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**

Verification data

1. Referensi : Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi  
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Verified by

**II. HASIL**

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

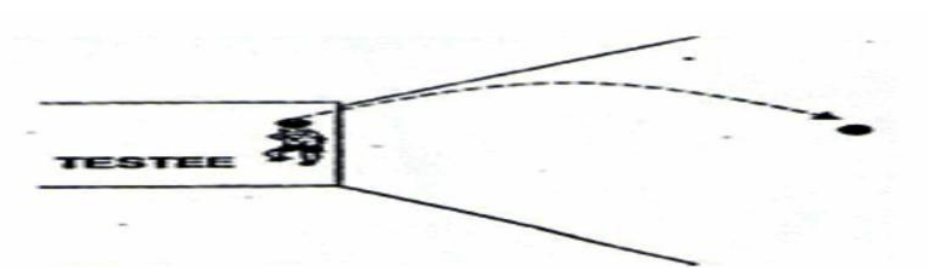
Kepala Seksi Teknik Kametrologian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

## Lampiran 8. Prosedur Tes *Throw-in*

1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengetahui hasil kemampuan lemparan ke dalam peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Karanganyar.
2. Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:
  - 1) Lapangan sepakbola
  - 2) Bola sepak
  - 3) Peluit
  - 4) Meteran
  - 5) Penggaris panjang/ bilah
  - 6) Formulir dan alat tulis
3. Petugas Tes
  - a. Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola
  - b. Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh pemain
4. Pelaksanaan tes



Sumber : Skripsi Ujan Adi Winanto, FIK, UNY, 2013

Testi berdiri dibelakang garis tepi lapangan, menunggu aba-aba dari penguji. Jika sudah ada aba-aba dari penguji maka testi melakukan lemparan ke dalam dengan cara posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu

atau salah satu kaki maju kedepan dengan menghadap sasaran, pegang bola dengan kedua tangan, bawa bola dengan kedua tangan kebelakang atas kepala disertai lentingan badan atau togok kebelakang serta menekuk kedua lutut sedikit, pandangan diarahkan kearah lemparan bola dan dagu merapat dengan leher, dengan gerakan bersamaan otot perut dengan panggul dan kedua lutut diluruskan badan dilecutkan kedepan sehingga bola terlempar, seluruh berat badan diikuti sertakan kedepan, sehingga berat badan berada didepan dan menghadap sasaran, salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan, kedua lengan menjaga keseimbangan. Setiap testee melakukan 3 (tiga) kali dan diambil skor yang tertinggi.

Lampiran 9. Daftar Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran  
2015/2016

**DAFTAR SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 KARANGANYAR,  
KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN AJARAN 2015/2016**


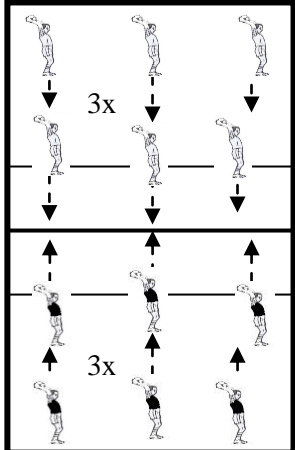
No	Nama	Tempat, Tanggal lahir
1	Desti Tri A	Kebumen, 27 Desember 2001
2	Arhmad Frananda	Kebumen, 13 Mei 2002
3	Adi Bagus L	Kebumen, 7 Juni 2002
4	Ahmad Febrian	Kebumen, 18 Februari 2003
5	Tegar Jati W	Kebumen, 2 April 2002
6	Khoeral Anam	Jakarta, 5 Desember 2001
7	Alfandani D H	Kebumen, 14 Desember 2001
8	Aditya Agil P P	Kebumen, 9 April 2002
9	Arga Palaska	Kebumen, 9 April 2002
10	Febby Yunus	Kebumen, 11 Januari 2002
11	Angga Tri M	Kebumen, 20 Juni 2003
12	Riko Permadi	Kebumen, 14 April 2001
13	Agil S A	Kebumen, 21 Juli 2003
14	Haikal V H	Surabaya, 11 Juli 2003
15	Aditya W S	Kebumen, 1 Juli 2003
16	Putra Tri S	Kebumen, 20 April 2003
17	Moh Nur Saefudin	Kebumen, 18 Juni 2002
18	M. Syaefudin	Kebumen, 13 Mei 2001
19	Dimas Teguh S	Kebumen, 8 Maret 2003
20	M Nanda Safitra	Kebumen, 13 Januari 2002



Lampiran 11. Program Latihan Permainan Net

**Program Sesi Latihan**


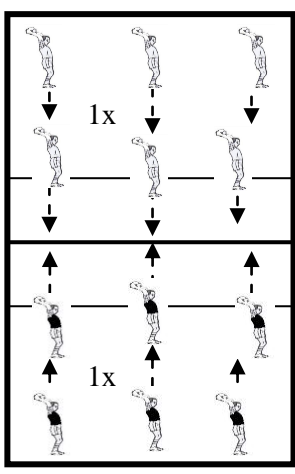
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 1 - 2  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola voli, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; 1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli. 2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali. 3. Langkah kaki hanya boleh

				<p>melangkah kedepan sebanyak 3 kali saat melepaskan bola ke seberang net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepakbola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>a. Pendinginan statis.</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

### Program Sesi Latihan


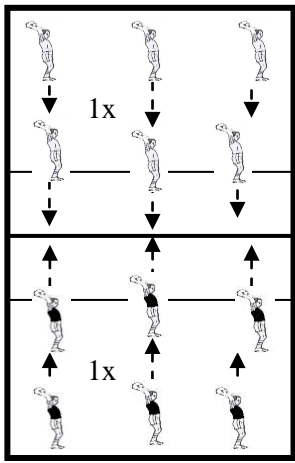
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 3 - 4  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola voli, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli.</li> <li>2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali.</li> <li>3. Langkah kaki hanya boleh melangkah kedepan sebanyak 1 kali saat</li> </ol>

				<p>melepaskan bola ke seberang net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepakbola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>d. Pendinginan statis.</p> <p>e. Evaluasi</p> <p>f. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

## Program Sesi Latihan


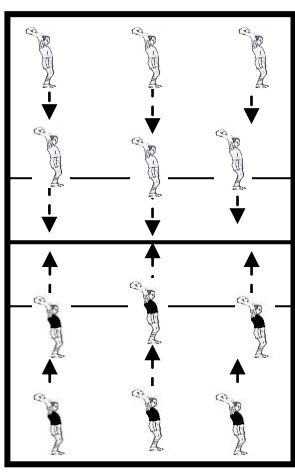
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 5 - 6  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola sepak ukuran 4, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; 1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli. 2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali. 3. Langkah kaki hanya boleh melangkah kedepan sebanyak 1 kali saat

				<p>melepaskan bola ke seberang net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepakbola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>g. Pendinginan statis.</p> <p>h. Evaluasi</p> <p>i. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

### Program Sesi Latihan


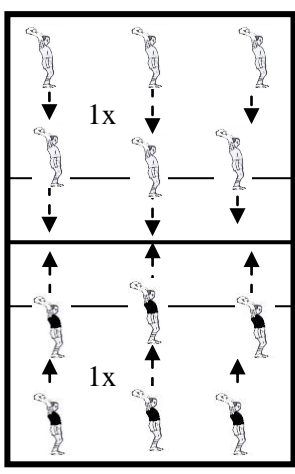
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 7 - 8  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola sepak ukuran 4, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli.</li> <li>2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali.</li> <li>3. Tidak ada langkah kaki dalam sesi ini. saat melepaskan bola ke seberang</li> </ol>

				<p>net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepak bola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>j. Pendinginan statis.</p> <p>k. Evaluasi</p> <p>l. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

### Program Sesi Latihan


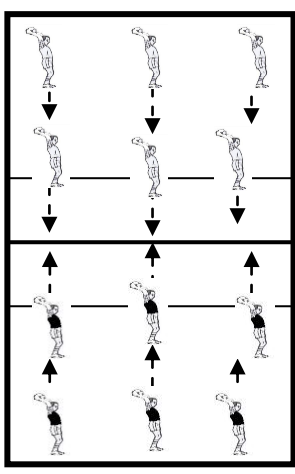
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 9 - 10  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola sepak ukuran 5, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli.</li> <li>2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali.</li> <li>3. Langkah kaki hanya boleh melangkah kedepan sebanyak 1 kali</li> </ol>

				<p>saat melepaskan bola ke seberang net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepakbola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>m. Pendinginan statis.</p> <p>n. Evaluasi</p> <p>o. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

### Program Sesi Latihan


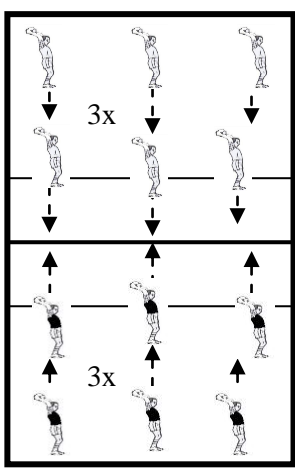
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 11 – 12  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola sepak ukuran 5, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli.</li> <li>2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali.</li> <li>3. Tidak ada langkah kaki dalam sesi ini. saat melepaskan bola ke seberang</li> </ol>

				<p>net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepak bola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>p. Pendinginan statis.</p> <p>q. Evaluasi</p> <p>r. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxxx</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

### Program Sesi Latihan


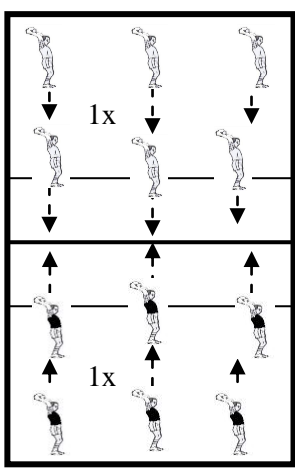
Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 13 – 14  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola basket, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli.</li> <li>2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali.</li> <li>3. Langkah kaki hanya boleh melangkah kedepan sebanyak 3 kali</li> </ol>

				<p>saat melepaskan bola ke seberang net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepakbola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>s. Pendinginan statis.</p> <p>t. Evaluasi</p> <p>u. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

### Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Sepak Bola  
 Waktu : 40 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 13 - 14  
 Hari/Tanggal :  
 Peralatan : Peluit, bola basket, net tinggi 2.25 m, lapangan voli

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi sepak bola yang akan dilakukan yaitu <i>throw in</i> .
2.	Pemanasan Statis dan Dinamis.	5 menit	O xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
	Cara melempar ke dalam			Pegang bola dengan kedua tangan, tarik bola ke belakang lewat atas kepala, ayunkan bola dengan alur dari belakang kepala lalu melewati atas kepala dan lepaskan bola di depan kepala. Kaki selalu berada di tanah.
	Bermain	30 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 satu lapangan penuh, 12 peserta. Dengan aturan ; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain lempar tangkap dengan melewati net. Seperti halnya permainan voli.</li> <li>2. Satu tim boleh memainkan bola 3 kali.</li> <li>3. Langkah kaki hanya boleh melangkah kedepan sebanyak 1 kali</li> </ol>

				<p>saat melepaskan bola ke seberang net dengan harus menggunakan teknik melempar kedalam pada sepakbola.</p> <p>4. Bola jatuh di lapangan lawan mendapat point 1 dengan catatan bola jatuh harus melewati garis serang.</p> <p>Setelah selesai bergantian bermain.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>v. Pendinginan statis.</p> <p>w. Evaluasi</p> <p>x. Doa</p>	2 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxxxx</p>	<p>Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.</p>

## Lampiran 12. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Fathan Nurchayo, M.Or.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Permainan net untuk meningkatkan lemparan kedalam pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Karanganyar”, maka saya memohon kepada Bapak Fathan Nurchayo, M.Or. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

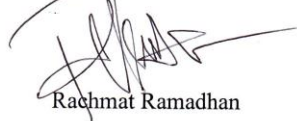
Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 Januari 2016

Dosen Pembimbing

Hormat saya



Drs. Raden Sunardianta, M.Kes

Rachmat Ramadhan

NIP.195811011986031002

NIM.12601241051

### Lampiran 13. Surat Keterangan *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fathan Nurchayo, M.Or.

NIP : 198207112008121003

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul “Permainan net untuk meningkatkan lemparan kedalam pada peserta ekstrakuliker di SMP Negeri 1 Karanganyar” yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Rachmat Ramadhan

NIM : 12601241051

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, 14 Januari 2016

Yang Menyatakan



Fathan Nurchayo, M.Or.

NIP.198207112008121003

Lampiran 14. Data Penelitian

No	Nama	PreTest	PostTest	Peningkatan
1	Desta Tri A	14.5	17.6	3.1
2	Arhmad Frananda	10.5	11	0.5
3	Adi Bagus L	12.2	13.8	1.6
4	Ahmad Febrian	13.7	16.2	2.5
5	Tegar Jati W	12.5	14.6	2.1
6	Khoeral Anam	15.1	17.1	2
7	Alfandani D H	10.2	11.4	1.2
8	Aditya Agil P P	10	12.2	2.2
9	Arga Palaska	8.7	9.1	0.4
10	Febby Yunus	12.6	14.6	2
11	Angga Tri M	10.7	12.6	1.9
12	Riko Permadi	11.8	13.5	1.7
13	Agil S A	9.7	13.9	4.2
14	Haikal V H	10.5	11.9	1.4
15	Aditya W S	10.7	11.3	0.6
16	Putra Tri S	9.3	12	2.7
17	Moh Nur Saefudin	10.4	12.7	2.3
18	M. Syaefudin	14.7	16	1.3
19	Dimas Teguh S	9.3	11.6	2.3
20	M Nanda Safitra	13	14.3	1.3

Lampiran 15. Hasil Statistik Keseluruhan

**Hasil Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lemparan Ke Dalam**

		<b>Statistics</b>	
		<b><i>PRETEST</i></b>	<b><i>POSTTEST</i></b>
<b>N</b>	<b>Valid</b>	20	20
	<b>Missing</b>	0	0
<b>Mean</b>		11.5050	13.3700
<b>Median</b>		10.7000	13.1000
<b>Mode</b>		9.30	14.60
<b>Std. Deviation</b>		1.93676	2.20886
<b>Minimum</b>		8.70	9.10
<b>Maximum</b>		15.10	17.60
<b>Sum</b>		230.10	267.40

## Lampiran 16. Deskriptif Hasil Penelitian

### Deskripsi Hasil Penelitian

Pembuatan tabel distribusi frekuensi menurut Sugiyono ( 2014:32 ) :

$$\text{Banyak kelas} = 1 + 3.3 \log N$$

$$\text{Rentang} = \text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum}$$

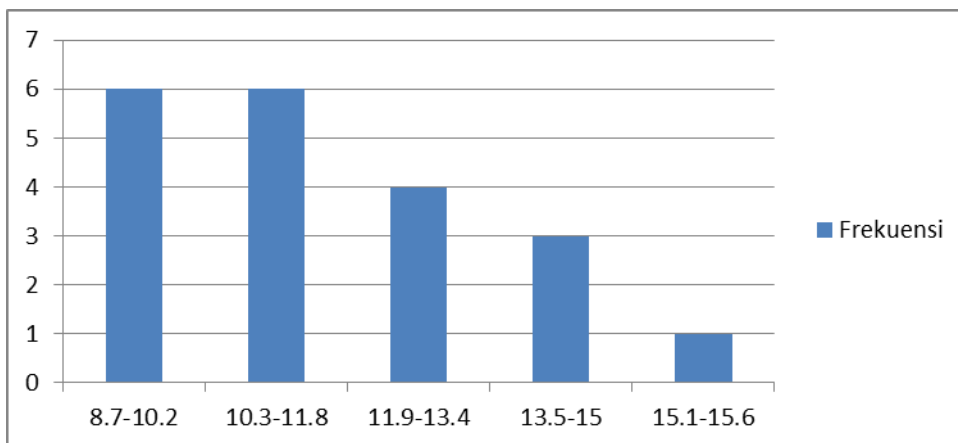
$$\text{Panjang kelas} = \text{rentang} : \text{banyak kelas}$$

#### 1. Data *Pretest*

Banyak kelas	$= 1 + 3.3 \log N$ $= 1 + 3.3 \log 20$ $= 1 + 3.3 (1.30)$ $= 1 + 4.29$ $= 5.29 \rightarrow 5$
Rentang	$= (\text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum})+1$ $= (15.10 - 8.70)+1$ $= 6.40+1$ $= 7.40$
Panjang kelas	$= \text{rentang} : \text{banyak kelas}$ $= 7.40 : 5$ $= 1.48 \rightarrow 1.50$

#### Hasil

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	8.7-10.2	6	30.00%
2	10.3-11.8	6	30.00%
3	11.9-13.4	4	20.00%
4	13.5-15	3	15.00%
5	15.1-15.6	1	5.00%

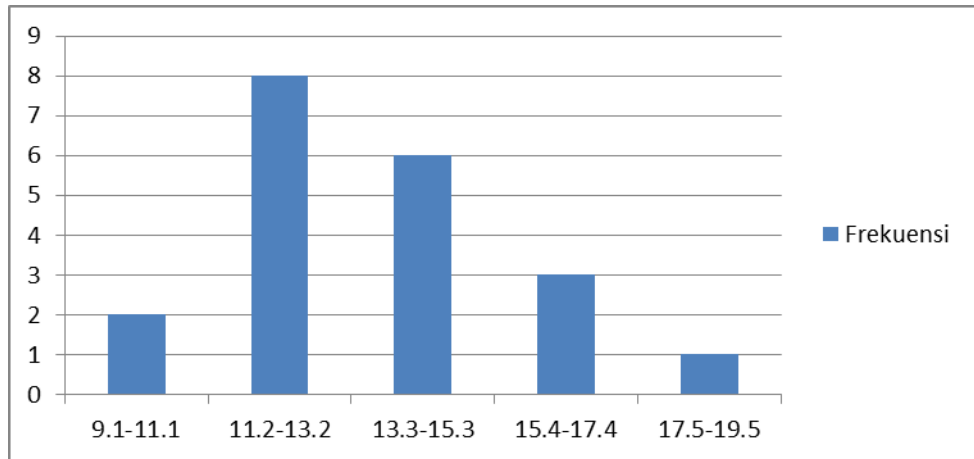


## 2. Data *Posttest*

Banyak kelas	$= 1 + 3.3 \log N$ $= 1 + 3.3 \log 20$ $= 1 + 3.3 (1.30)$ $= 1 + 4.29$ $= 5.29 \rightarrow 5$
Rentang	$= (\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimum}) + 1$ $= (17.60 - 9.10) + 1$ $= 8.5 + 1$ $= 9.5$
Panjang kelas	$= \text{rentang} : \text{banyak kelas}$ $= 9.5 : 5$ $= 1.9 \rightarrow 2$

## Hasil

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	9.1-11.1	2	10.00%
2	11.2-13.2	8	40.00%
3	13.3-15.3	6	30.00%
4	15.4-17.4	3	15.00%
5	17.5-19.5	1	5.00%



Lampiran 17. Uji Hipotesis

**Uji Hipotesis**

Uji hipotesis menggunakan paired sampel t-test dengan taraf signifikan 5 %. Menurut Burhan dkk (2009:188) rumus uji t adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

t : nilai t

$\bar{D}$  : rata-rata hitung perbedaan semua pasangan

$\sum D$  : jumlah perbedaan antara setiap pasangan

Hasil perhitungan dengan program aplikasi SPSS 16 :

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PostTest	13.3700	20	2.20886	.49392
	PreTest	11.5050	20	1.93676	.43307

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PostTest & PreTest	20	.912	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PostTest - PreTest	1.86500	.90802	.20304	1.44003	2.28997	9.185	19	.000

FREQUENCIES VARIABLES=PreTest PostTest

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

**Kesimpulan :**

Berdasarkan data diatas diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9.185 dan nilai  $t_{tabel}$  pada dk (0.05)(19) sebesar 1.729. Oleh karena itu, nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  (  $9.185 > 1.729$  ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan net terhadap kemampuan lemparan ke dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016.

## Lampiran 18. Perhitungan Prosentase Peningkatan

### Perhitungan Prosentase Peningkatan

Tujuan perhitungan prosentase peningkatan adalah mengetahui seberapa besar signifikansi perubahan kemampuan lemparan ke dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar tahun ajaran 2015/2016, maka dihitung dengan :

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

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{1.865}{11.50} \times 100\%$$

$$= 16.22 \%$$

Variabel	Mean	Mean Different	Prosentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	11.50	1.86500	16.22%
<i>Posttest</i>	13.37		

Kesimpulan :

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk *pretest* adalah sebesar 11.50 dan nilai rata-rata untuk *posttest* adalah sebesar 13.37. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan lemparan ke dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Karanganyar, Kabupaten Kebumen, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah berlatih dengan latihan permainan net meningkat sebesar 1.87 atau sebesar 16.22 % dari saat *pretest*.

Lampiran 19. Foto Dokumentasi



*Pretest tes keterampilan lemparan ke dalam*



Latihan permainan net dengan bola voli



Latihan permainan net dengan bola sepak



Latihan permainan net dengan bola basket



*Posttest* tes keterampilan lemparan ke dalam