

**PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI DENGAN PENDEKATAN
BAGIAN DAN KESELURUHAN DALAM SATU SIKLUS ATAU SATU
PERIODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA SISWA SSB CAKAR MAS BERBAH USIA 11-13 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Rama Yoga Panji Pradana
13602241033**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI DENGAN PENDEKATAN BAGIAN DAN KESELURUHAN DALAM SATU SIKLUS ATAU SATU PERIODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB CAKAR MAS BERBAH USIA 11-13 TAHUN

Oleh:

Rama Yoga Panji Pradana

NIM. 13602241033

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan siswa sekolah sepakbola (SSB) Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun dalam hal keterampilan menggiring bola masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah usia 11-13 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Cakar Mas Berbah sebanyak 62 orang. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa SSB Cakar Mas Berbah usia 11-13 tahun sebanyak 20 orang yang kemudian dibagi menjadi kelompok A dan kelompok B menggunakan *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest* sehingga jumlah masing-masing kelompok adalah 10 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola Bobby Charlton. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,541 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 65.97% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *latihan, metode, menggiring bola*

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI DENGAN PENDEKATAN BAGIAN DAN KESELURUHAN DALAM SATU SIKLUS ATAU SATU PERIODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB CAKAR MAS BERBAH USIA 11-13 TAHUN




Disusun oleh:

Rama Yoga Panji Pradana

NIM 13602241033

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 14 Juni 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		20/7-17
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		19/7-17
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji I (Utama)		19/7-17

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 196407071988121001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang tulisan atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah ditetapkan.

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

Yogyakarta, Juli 2017
Yang Menyatakan,



Rama Yoga Panji Pradana
NIM. 13602241033

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun“ yang disusun oleh Rama Yoga Panji Pradana, NIM. 13602241033, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2017
Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 196210101988121001

MOTTO

1. Ketika anda dipandang sebelah mata oleh orang lain, Tunjukan kepada mereka kalau anda mampu dan layak mendapatkan kedua bola matanya.
(Indra Sjafri)
2. Belajar dan terus belajar agar kelak menjadi orang pintar dan berguna bagi banyak orang **(Orangtuaku)**
3. Bermimpilah setinggi mungkin, karena dengan bermimpi kita akan mempunyai motivasi dan semangat untuk selalu berusaha mengejar mimpimu itu dan barang siapa berusaha keras dan bersungguh-sungguh insyallah kita akan mendapatkan mimpi kita. **(Penulis)**

PERSEMBAHAN

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

1. Ayah Suraji dan Ibu Maryati Madamar tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Ibu padaku.
2. Kepada adik-adiku Fani, Meri, Rema, Fernando Castano yang selalu menjadi sumber semangat yang sangat berarti dalam hidupku, doa dan dukungan yang selalu kalian semua berikan mengantarkanku sampai saat ini. "Rama Yoga" berjanji di kemudian hari akan menjadi yang terbaik dan bisa membahagiakan kalian, walaupun untuk saat ini hanya suatu gelar yang di dapat tetapi akan menjadikan suatu pengalaman dan motivasi untuk menjadi yang terbaik untuk kalian semua, amin, amin, amin Ya Rabbal alamin.
3. Sahabat dan teman-temanku TK, SD, SMP, SMA yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, dan khususnya PKO A 2013 terimakasih atas pertemanan kita selama ini semoga kita tetap menjaga tali pertemanan sampai akhir hayat amin.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.” dapat diselesaikan dengan lancar.


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

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa,. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Selaku Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., Selaku Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.

5. Bapak Tri Hadi Karyono, M.Or., Selaku Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.
6. Seluruh dosen dan staf FIK UNY yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Ketua, Pelatih, dan siswa SSB Cakar Mas Berbah yang telah membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, Juli 2017
Penulis,



Rama Yoga Panji Pradana
NIM: 13602241033

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
Latar Belakang Masalah.....	1
Identifikasi Masalah	7
Batasan Masalah.....	7
Rumusan Masalah	7
Tujuan Penelitian	8
Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Sepakbola.....	10
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	14
3. Hakikat Menggiring Bola dan Ketrampilan Menggiring Bola..	20
4. Latihan atau <i>Training</i>	27
5. Hakikat Metode Bagian dan Keseluruhan.....	31
B. Profil Sekolah SepakBola Cakar Mas Berbah (CMB).....	37
C. Karakteristik Anak Usia 11-13 Tahun.....	40
D. Penelitian Yang Relevan.....	41
E. Krangka berfikir.....	42
F. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	47
C. Populasi Dan Sempel Penelitian.....	49
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Teknik Analisi Data.....	53
F. Uji Prasyarat.....	54
G. Uji Hipotesis.....	56

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Hasil Uji Prasyarat.....	65
C. Analisis Data.....	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	76
B. Implikasi dan hasil Penelitian.....	76
C. Saran.....	77
D. Keterbatasan Penelitian.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pelaksanaan program latihan	37
Tabel 2.	Jadwal Latihan SSB CMB	39
Tabel 3.	Deskripsi statistic tingkat ketrampilan menggiring bola kelompok treatment pretest..	59
Tabel 4.	Kelas interval ktrampilan menggiring bola kelompok treatment pretest	60
Tabel 5.	Deskripsi statistic tingkat ketrampilan menggiring bola kelompok treatment posttest.....	61
Tabel 6.	Kelas interval ketrampilan menggiring bola kelompok treatment posttest	61
Tabel 7.	Deskripsi statistic tingkat ketrampilan menggiring bola kelompok kontrol pretest	62
Table 8.	Kelas interval ketrampilan menggiring bola kelompok kontrol pretest.....	63
Tabel 9.	Deskripsi statistic tingkat ketrampilan menggiring bola kelompok kontrol posttest	64
Table 10.	Kelas interval ketrampilan menggiring bola kelompok kontrol posttest.....	64
Tabel 11.	Hasil perhitungan uji normalitas	66
Tabel 12.	Hasil perhitungan uji homogenitas	66
Tabel 13.	Uji T perbedaan pretest klompok treatement dan control... ..	67
Tabel 14.	Uji T	68
Tabel 15.	Uji T	69
Tabel 16.	Uji T	70
Tabel 17.	Uji T	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan sepakbola	13
Gambar 2.	Teknik Menendang dengan punggung kaki	16
Gambar 3.	Teknik menghentikan bola	16
Gambar 4.	Teknik menggiring bola	17
Gambar 5.	Teknik menyundul bola.....	18
Gambar 6.	Teknik Merampas Bola	18
Gambar 7.	Teknik lemparan kedalam	19
Gambar 8.	Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam	23
Gambar 9.	Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.....	24
Gambar 10.	Menggiring bola menggunakan punggung kaki.....	25
Gambar 11.	Kualitas latihan dan faktor-faktor pendukung.....	30
Gambar 12.	Bagan krangka berfikir	42
Gambar 13.	Rancangan penelitian matched subjects desigens	49
Gambar 14.	Pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing.....	51
Gambar 15.	Tes menggiring bola Bobby Charlton	52
Gambar 16.	Grafik hasil tingkat ketersmpilan menggiring bola kelompok treatment pretest	60
Gambar 17.	Grafik hasil tingkat ketersmpilan menggiring bola kelompok treatment posttest	62
Gambar 18.	Grafik hasil tingkat ketersmpilan menggiring bola kelompok kontrol pretest.....	63
Gambar 19.	Grafik hasil tingkat ketersmpilan menggiring bola kelompok kontrol posttest	65
Gambar 20.	Grafik perbandingan rata-rata	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	83
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	135
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	136
Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch.....	137
Lampiran 5. Sertifikat Ban Ukur (meteran)	139
Lampiran 6. Surat Permohonan <i>expert judgement</i>	141
Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa	143
Lampiran 8. Hasil Pretest dan Posttest	145
Lampiran 9. Uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis	146
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	148

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di Indonesia bahkan di dunia. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik dikota maupun di desa, dari anak-anak, remaja, dan orang tua serta pria maupun wanita. Orang-orang dapat memainkan sepakbola tidak hanya dilapangan rumput tetapi bisa dijalan, dihalama rumah, bahkan disawah.

Sepakbola merupakan permainan olahraga beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto, dkk. 2000: 7). Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki dan dibantu anggota tubuh lain kecuali tangan. Pemain yang boleh menggunakan tangannya hanyalah penjaga gawang, yaitu untuk menangkap atau menghalau bola yang mengarah ke gawangnya sehingga terhindar dari gol lawan. Sepakbola dimainkan diatas lapangan rumput dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, kemudian sepakbola dimainkan selama 45x2 menit dan dipimpin oleh wasit serta dua hakim gais.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan didalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepakbola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek

mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Seorang pemain yang menguasai kemampuan dasar, maka pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan dan mudah dalam menerapkan teknik maupun taktik permainan, maupun menciptakan kerjasama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan.

Ada berbagai macam teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Menurut Sukamtasi (2002: 2.6), teknik dasar dalam sepakbola ada dua macam yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola terdiri dari: lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola terdiri dari: mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, serta teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah menggiring bola (*dribling*). Menurut sucipto, dkk. (2000: 28), “Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola”. Menggiring bola sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau siap untuk melakukan tembakan atau operan. Menggiring bola memang tidak

selalu dilakukan oleh setiap pemain sepakbola, tetapi dapat berguna ketika seseorang pemain dalam situasi terjepit. *Dribbling* yang dilakukan seorang pemain dapat digunakan untuk melepaskan diri dari hadangan lawan, mencari ruang yang kosong, bahkan dapat digunakan menerobos pertahanan musuh kemudian melakukan *shooting* atau mengumpan keteman.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang teratur dan pembinaan. Dalam pembinaan diusia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak didiknya. Seorang pelatih harus membuat program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya. Oleh karena itu agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Latihan teknik menggiring bola masih jarang diberikan untuk siswa di Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah. Latihan teknik menggiring bola bisa terhitung dalam satu bulan hanya diberikan 4 kali saja, sehingga frekuensi siswa dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling*

terhadap bola masih minim. Padahal usia 11-13 tahun merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola.

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

Kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan menggiring bola saat melakukan permainan. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Mata siswa saat menggiring bola juga masih selalu tertuju ke bola. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang luwes dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola. Padahal kemampuan menggiring sangat penting untuk dikuasai, sebab dengan kemampuan menggiring seorang pemain dapat melakukan penetrasi dan membuka ruang untuk mencetak gol. Kemampuan menggiring yang baik juga akan menjadi nilai lebih bagi pemain dalam suatu permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan bentuk model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan. Penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan latihan teknik menggiring bola (*dribbling*). Sebab latihan teknik menggiring bola (*dribbling*) belum diperkenalkan sejak dini dalam program pembelajaran sepakbola.

Upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa dibutuhkan cara melatih yang tepat. Seorang pelatih harus memiliki kreativitas yang tinggi dan memahami kemampuan siswa agar keterampilan siswa dapat meningkat, selain itu seorang pelatih harus mampu menerapkan metode melatih yang tepat. Menurut Sugiyanto (2000 : 66). “Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran dalam gerak olahraga ada beberapa macam, diantaranya adalah: (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode *drill*, (4) metode pemecahan masalah, (5) pendekatan ketepatan, dan (6) pendekatan kecepatan”.

Banyaknya metode mengajar menuntut agar seorang pelatih untuk memilih metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa. Metode yang digunakan harus betul-betul efektif dan efisien agar suatu gerakan dapat dikuasai oleh siswa dengan mudah. Metode bagian

dan keseluruhan merupakan dua metode yang mempunyai karakteristik yang berbeda. Pemilihan model latihan kombinasi metode ini didasarkan pada suatu gerakan yang akan dipelajari apakah memiliki tingkat kesulitan yang tinggi atau sederhana. Selain itu, kemampuan siswa juga sangat menentukan dalam memilih suatu metode.

Sarana dan prasarana Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah untuk kegiatan melatih juga kurang mendukung hanya tersedia 10 bola yang layak digunakan yang lainnya kondisi bolanya kurang baik. Lapangan yang digunakan sudah sesuai standar. Rompi untuk membedakan tim A dan tim B dalam game tidak tersedia, serta cone jumlahnya hanya sedikit dan kondisinya juga kurang baik.

Model latihan yang mengkombinasikan metode bagian dan metode keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan diharapkan mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Akan tetapi peneliti belum mengetahui adakah pengaruh yang diberikan oleh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin meneliti tentang model latihan yang mengkombinasikan metode bagian dan metode keseluruhan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada sepakbola dengan judul “ Pengaruh Model Latihan Kombinasi Dengan Pendekatan Bagian Dan Keseluruhan Dalam Satu Siklus Atau

Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun dalam hal keterampilan menggiring bola masih rendah.
2. Sarana dan prasarana untuk kegiatan berlatih-melatih masih kurang memadai.
3. Belum diketahui pengaruh latihan menggiring bola dengan Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dan mengingat terbatasnya kemampuan, waktu, dan biaya maka penelitian ini hanya membahas pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ssb cakar mas berbah usia 11-13 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “Adakah pengaruh metode bagian dan metode

keseluruhan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari peneliti ini untuk mengetahui adakah “Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun, sehingga dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.

2. Manfaat Praktis

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

- b. Bagi pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.
- c. Bagi siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam sepakbola.
- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan Pengaruh Model Latihan Kombinasi Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Latihan Teknik menggiring bola dalam sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk (2000: 7), “sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali dengan kedua lengan (tangan). Menurut Subagyo Irianto (2010: 3), “sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

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

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

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

- a. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,

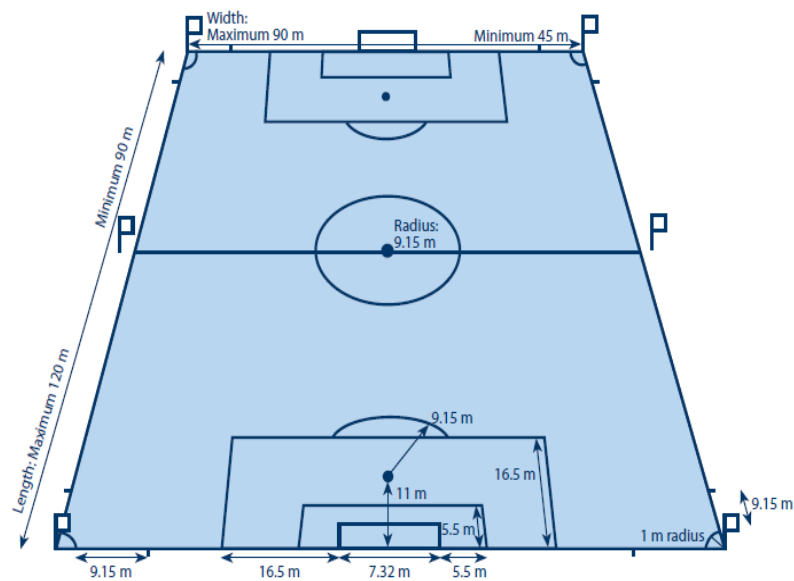
menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

- c. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kiper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Menurut peraturan *FIFA* (2012/2013: 7-14) ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15

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

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik *penalty* berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

Sumber : FIFA (2011/2013: 11)

Menurut *FIFA* (2012/2013: 15-21) fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos tim atau kemeja olahraga yang ber lengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin decker* atau *skinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagia penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik pemain harus mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik. Menurut Herwin (2004: 21-25), permainan sepakbola mencakup dua teknik dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain, yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

- 1) Teknik tanpa bola
 - a) berjalan
 - b) berlari
 - c) berjingkat
 - d) melompat
 - e) meloncat
 - f) berputar
 - g) berbelok
 - h) meluncur (*sliding*)
 - i) berhenti mendadak.

- 2) Teknik dengan bola

- a) Teknik menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), (Sucipto, 2000: 17).

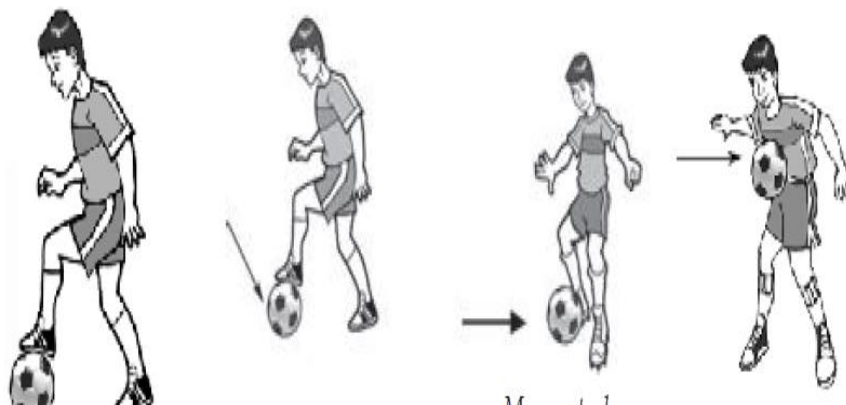


Gambar 2. Teknik menendang dengan punggung kaki.

Sumber: <https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>

b) Teknik menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing, (Sucipto, 2000: 22).



Gambar 3. Teknik menghentikan bola

Sumber :

<http://lamananakbola.blogspot.co.id/2017/01/teknik-mengontrol-bola-setelah-mendapat.html>

c) Teknik menggiring bola

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



Gambar 4. Teknik menggiring bola

Sumber: <http://solusitugassekolah.blogspot.co.id/2016/09/2-teknik-dasar-penting-dalam-permainan-sepak-bola-bagi-pemula.html>

d) Teknik menyundul bola

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



Gambar 5. Teknik menyundul bola

Sumber: <https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>

e) Teknik merampas bola

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



Gambar 6. Teknik merampas bola

Sumber : : <http://pustakamateri.web.id/materi-permainan-sepak-bola-kelas-5-sd/>

f) Teknik lemparan ke dalam

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



Gambar 7. Teknik lemparan kedalam

Sumber : <http://pustakamateri.web.id/materi-permainan-sepak-bola-kelas-5-sd/>

g) Teknik penjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam

jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat), dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang, (Sucipto, 2000: 38-39).

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

3. Hakikat Menggiring Bola dan Keterampilan Menggiring Bola

a. Pengertian Keterampilan Menggiring Bola

Secara umum banyak beberapa kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, seperti menulis, menggambar, memainkan gitar dan lain-lain. Menurut Amung Ma' dan Yudha Saputra (2000: 57) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf yang tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terkoordinasi, halus, dan elastis. Dalam olahraga, keterampilan merupakan gerakan-gerakan yang dikaitkan dengan kegiatan olahraga. Keterampilan olahraga dapat menjadi lebih baik ketika kesempatan untuk turut serta dalam kegiatan yang cocok bertambah perkembangan keterampilan memerlukan waktu yang cukup lama untuk mencapai keterampilan yang tinggi, sehingga keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk yang

benar. Setiap keterampilan memiliki tingkat kesukaran sendiri, oleh karena itu harus dilatih secara terus menerus agar dapat mencapai tujuan akhir dari suatu keterampilan yang dipelajari.

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

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

pemain memiliki kemampuan *dribbling* yang efektif dia akan sangat berpengaruh dalam sebuah pertandingan.

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

b. Pengertian *Dribbling* / Menggiring Bola

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

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke, 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

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

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



Gambar 8. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
Sumber: <https://kurniamp.wordpress.com/2014/11/24/sepak-bola/>

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



Gambar 9. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.

Sumber: <https://kurniamp.wordpress.com/2014/11/24/sepak-bola/>

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 10. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.

Sumber : <https://kurniamp.wordpress.com/2014/11/24/sepak-bola/>

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

- (1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- (2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.

- (3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- (4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

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

c. Konsep Dasar Menggiring Bola

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

- (1) Ketika menggiring bola usahakan agar bola terus berada didekat kaki
- (2) Giringlah bola dengan kepala tegak
- (3) Jika ingin bergerak kearah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh karena pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan kemana musuh akan bergerak
- (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan
- (5) Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan

(6) Giringlah bola menjauhi musuh dan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan

(7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya

4. Latihan atau *Training*

a. Pengertian latihan

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

Menurut Sukadiyanto, (2005: 5) mengemukakan dalam susunan latihan satu tatap muka berisikan antara lain “(1) Pembukaan/ pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *Cooling down*/ Penutup.”

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono, dkk, (2005: 41-42), “tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin”. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- 1) Latihan fisik, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik, bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik, bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental, merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi

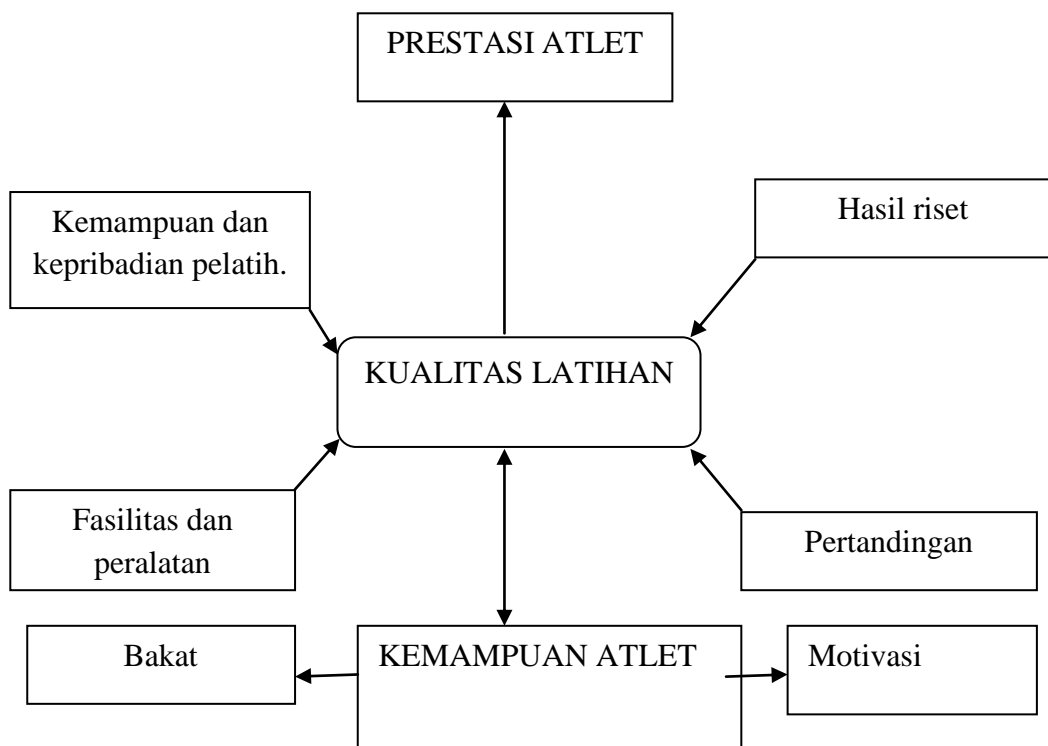
dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

c. Prinsip-prinsip latihan

Dalam hal ini pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal.

Terkait dengan prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan antara lain: (1) prinsip individual, (2) prinsip kesiapan, (3) prinsip beban lebih, (4) prinsip adaptasi, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip variasi, (7) prinsip pemanasan, (8) prinsip berkebalikan, (9) prinsip sistematis, (10) prinsip jangka panjang, (11) prinsip tidak berlebihan, (12) prinsip progresif. Dalam menerapkan prinsip-prinsip latihan pelatih harus berhati-hati dalam setiap penyusunan dan pelaksanaan latihan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47), prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih antara lain: prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kekhususan (*specifity*), dan prinsip kembali asal (*reversibel*).

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



Gambar 11. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung. Sumber:

Harsono, dkk, (2005: 52)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis yang berlangsung dalam proses latihan dengan mengedepankan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

5. Hakikat Metode Bagian dan Keseluruhan

Suatu keterampilan gerak dapat dilatih atau dipelajari dengan menerapkan metode-metode yang tepat agar proses latihan dapat berlangsung dengan baik dan tujuannya dapat tercapai. Menurut Yuyun Yudiana, dkk (2008: 330-332), metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik yaitu metode bagian, metode keseluruhan, metode praktik padat, metode praktik distribusi. Seorang pelatih harus dapat menentukan metode atau cara-cara menyampaikan materi dan mengatur proses latihan dengan baik. Dengan menggunakan metode yang tepat, siswa didik akan lebih mudah dalam mempelajari suatu gerakan. Menurut Sugiyanto (2000: 66), bahwa cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, diantaranya adalah dengan metode praktik bagian dan metode praktik keseluruhan.

Dalam proses latihan suatu cabang olahraga hal terpenting yang menjadi tujuannya yaitu praktik menguasai gerakan yang dilatih. Oleh karena itu sebelum siswa mempelajari suatu gerakan, terlebih dahulu seorang pelatih harus menganalisis gerakan yang akan disampaikan agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Apakah gerakan tersebut memiliki tingkat organisasi yang tinggi atau rendah, gerakan tersebut memiliki kompleksitas yang tinggi atau rendah. Menurut Sugiyanto (2000 : 69), bila suatu gerakan memiliki tingkat organisasi yang tinggi dan tingkat kompleksitasnya rendah maka

menggunakan metode keseluruhan. Bila tingkat organisasi yang rendah dan tingkat kompleksitasnya tinggi maka menggunakan metode bagian.

a. Pengertian Metode Bagian

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

Bagi siswa yang belum menguasai teknik dasar atau akan mempelajari suatu gerakan yang baru, metode ini sangat cocok untuk digunakan. Djoko Pekik Irianto (2002: 85) menjelaskan bahwa metode bagian merupakan cara mempelajari gerak demi gerakan secara bertahap. Dengan metode bagian, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya

baru dirangkai menjadi suatu gerak yang utuh setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai dengan baik. Suatu bagian gerakan yang dipisahkan bukan berarti harus dipraktikkan secara terpisah tetapi bisa dipisahkan apabila perlu dipisahkan.

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

b. Pelaksanaan Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang dilakukan dengan memilah-milah dari gerakan keterampilan yang dipelajari. Berdasarkan pengertian metode bagian, maka pembelajaran menggiring bola sepakbola dengan metode bagian yaitu dari keseluruhan gerakan menggiring bola dipilah-pilah per bagian setelah bagian-bagian tersebut dikuasai, kemudian digabungkan secara keseluruhan.

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

1) Tahap Persiapan

(a) Postur tubuh tegak

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

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

c. Pengertian Metode Keseluruhan

Seorang pelatih harus bisa memilih metode yang tepat sesuai dengan tingkat kesukaran gerak yang akan dipelajari agar siswa dapat menguasai gerakan menggiring bola dengan baik. Selain itu pelatih juga mengerti seberapa jauh keterampilan dasar siswa sebelum mempelajari suatu gerakan. Ketika siswa sudah memiliki keterampilan dasar yang cukup baik, maka metode yang tepat adalah metode keseluruhan karena dengan metode keseluruhan suatu gerakan akan disampaikan secara menyeluruh.

Metode keseluruhan merupakan cara mempelajari suatu keterampilan secara utuh, seperti yang dikemukakan oleh Sugiyanto (2000: 67), “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajaran diarahkan untuk mempraktekan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Sedangkan menurut Yunyun Yudian, dkk (2008: 3.31), “Metode keseluruhan adalah metode yang menitikberatkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”.

Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana sehingga gerakannya dapat dilatih secara langsung tanpa dipisah-pisahkan terlebih dahulu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 85), “Metode keseluruhan adalah cara berlatih tanpa memperhatikan bagian demi bagian tetapi melatih rangkaian gerakan pada teknik tertentu secara langsung”. Namun demikian, apabila pada bagian bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit

sehingga menyebabkan siswa sering melakukan kesalahan, maka dapat diajarkan secara khusus. Keterampilan yang diajarkan menggunakan metode keseluruhan adalah keterampilan yang memiliki tingkat organisasi tinggi dan tingkat kompleksitas rendah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan dari sebuah keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan menuntut siswa untuk melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian dari keterampilan yang dipelajari.

d. Pelaksanaan Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan metode atau cara yang penyampaiannya materinya disampaikan secara utuh atau menyeluruh. Pelaksanaan latihan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan metode keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang baik dan benar dan diberikan contoh. Menurut Sukatamsi (2002: 3.8), “cara mengajarkan menggiring bola dimulai dengan berjalan, kemudian lari pelan-pelan, baru kemudian menggiring bola dengan lari cepat”. Jika terjadi kesalahan maka pelatih berkewajiban membetulkan kesalahan tersebut. Kesalahan yang sering dilakukan harus diberi penekanan secara khusus agar siswa betul-betul memahami dan tidak mengulangi kesalahan tersebut.

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

Tabel 1. Pelaksanaan Program Latihan Menggiring Bola

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

B. Profil Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah (CMB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan

keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah sebagai wadah dan menjangkau minat dan bakat anak dalam bermain sepakbola. Sekolah sepakbola Cakar Mas Berbah didirikan pada tahun 1998, sedangkan pada tanggal dan bulan pendiriannya tidak dicatat dalam sebuah dokumentasi. Sejak didirikan hingga saat ini sekolah sepakbola Cakar Mas Berbah beralamatkan di lapangan Kadisono, Tegaltirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta. Saat ini sekolah sepakbola Cakar Mas Berbah dipimpin oleh Bapak Ediyanto yang bertindak sebagai seorang ketua umum. Tujuan didirikannya Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah adalah:

- a) Menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah Berbah dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.
- b) Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, serta persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.
- c) Ikut serta dalam memajukan persepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini.

Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah memiliki beberapa orang pelatih, diantaranya: Bapak Ediyanto, Bapak Mulyatno, Andri, dan Bapak Totok. Setiap siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah dikenakan biaya latihan Rp. 3.000,00 setiap datang latihan. Biaya tersebut digunakan

sebagai penyediaan, perbaikan, dan biaya transport bagi pelatih. Beberapa prestasi yang telah diraih oleh SSB CMB dala, waktu 5 tahun terakhir, di antaranya:

1. Juara 2 KU-10 di Turnamen Kalasan CUP 2014
2. Juara 4 KU-12 di Turnamen IKA 2015
3. Juara 2 KU-10 di Turnamen IKA 2014
4. Juara 3 KU-12 di Turnamen Piala Camat Piyungan 2015
5. Juara 3 KU-12 di Turnamen Piala Binahusada 2013
6. Juara 2 KU-12 di Piala Kemerdekaan 2016
7. Mengirimkan 2 pemain ke PSS Sleman Junior U-15 tahun 2016
8. Mengirimkan 3 pemain ke tim sepak bola Porda Sleman Tahun 2013 dan 2015
9. Mengirimkan 5 pemain kedalam tim POSBI DIY yang mengikuti Turnamen POSBI Nasional tahun 2016.

Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah, sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal latihan siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah

Kelompok	Hari/Waktu		
	Minggu	Rabu	Jumat
Usia 7-9 Tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 10-12 Tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 13-14 Tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 15-17 Tahun	07.00 WIB	15.00 WIB	15.00 WIB

C. Karakteristik Anak Usia 11-13 Tahun

Pada usia ini anak masuk dalam masa pubertas, yaitu terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Sumadi Suryabrata (1995: 215-216) mengklasifikasikan usia pada masa ini yaitu masa anak usia 6,7,8,9, dan 10 tahun dan anak usia 9,10,11,12, dan 13 tahun, dia mengatakan tentang ciri-ciri dan karakteristik

- 1.) Pada masa pertama (6,7,8,9, dan 10 tahun) sebagai berikut:
 - a) Adanya korelasi yang tinggi antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
 - b) Sikap tunduk terhadap peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - c) Ada kecendrungan memuji diri sendiri.
 - d) Suka membanding-bandingkan dengan anak lain, kalau hal itu menguntungkan dalam hubungan dengan ini juga ada kecendrungan untuk meremehkan anak-anak lain.
 - e) Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal itu di anggapnya tidak penting.
 - f) Pada masa ini anak menghendaki nilai-nilai yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas bila di beri nilai baik atau tidak.
- 2.) Pada masa ke dua (anak usia 9,10,11,12, dan 13 tahun) ini sifat dan karakteristik anak berbeda dengan masa pertama (6,7,8,9, dan 10 tahun) diantaranya adalah:

- a) Adanya perhatian kepada kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit, hal ini membawa kecenderungan untuk membantu pekerjaan yang praktis.
- b) Amat realistis, ingin tahu, ingin belajar.
- c) Menjelang akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru dan orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya.
- e) Pada masa ini anak memandang nilai angka rapot adalah ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolahnya.
- f) Anak-anak usia ini gemar membuat kelompok-kelompok sebaya untuk dapat bermain-main bersamanya

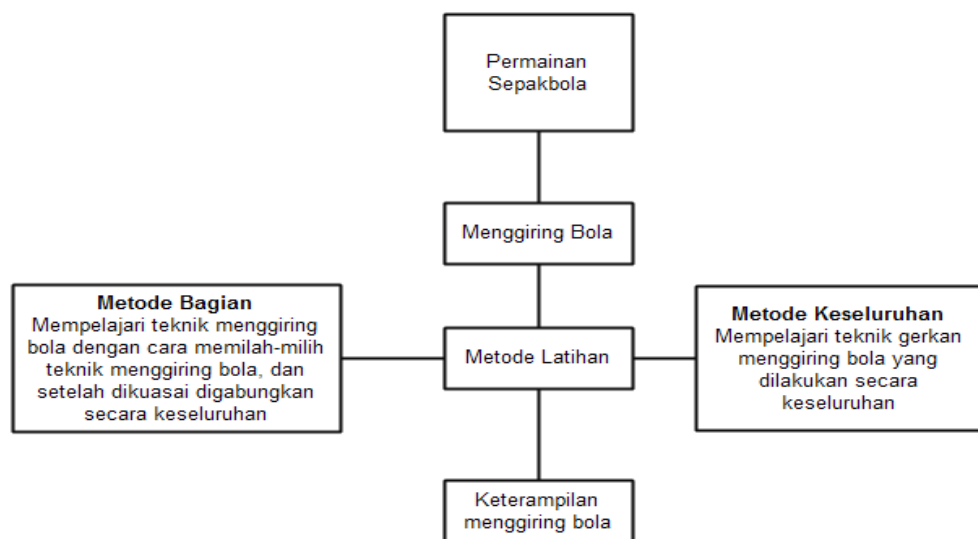
D. Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian Dwi Andri Kurniawan dengan judul, “ Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Efektifitas Hasil Belajar *lay up shoot* Siswa Putri di SMA 1 P layen Wonosari” menunjukkan (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *lay up shoot* dengan metode bagian dan keseluruhan ($t_{kit} 2,15 > t_{(5\%)(25)}$ sebesar 2,06). (2) metode bagian lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *lay up shoot* (Rerata metode bagian 1,929, sedangkan metode keseluruhan 0,846).

2) Penelitian R. Suswantoro dengan judul, “Pengaruh Penggunaan Metode Keseluruhan dan Metode Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Karanglewas Lor Kecamatan Purwokerto Barat” menunjukkan (1) ada pengaruh latihan servis bawah dengan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karanglewas Lor Kecamatan Purwokerto Barat. (2) Latihan servis bawah bola voli menggunakan metode bagian lebih efektif terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan diatas, dapat digambarkan skematis kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 12. Bagan Kerangka Berfikir

Berdasarkan skema kerangka berfikir di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah menggiring bola. Menggiring bola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, siap melakukan tembakan, atau operan. seorang pelatih harus memilih metode yang tepat guna meningkatkan keterampilan menggiring bola. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah metode bagian dan metode keseluruhan. Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian dari teknik yang dipelajari. Metode bagian umumnya diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Bagian-bagian teknik dipelajari secara terpisah-pisah, setelah dikuasai selanjutnya dirangkai secara keseluruhan. Dalam latihan menggiring bola menggunakan metode bagian, dari seluruh gerakan menggiring bola dibagi menjadi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap gerak lanjut. Setiap bagian gerak tersebut dilakukan secara berulang-ulang sampai dikuasai oleh siswa sepenuhnya kemudian dirangkai menjadi suatu gerakan menggiring bola yang utuh.

Metode latihan keseluruhan merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara keseluruhan atau utuh dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan biasanya digunakan untuk mempelajari keterampilan yang mudah dan sederhana. Pelaksanaan latihan menggiring bola menggunakan metode keseluruhan yaitu dari rangkaian gerakan

menggiring bola dilakukan secara utuh dimulai dari menggiring bola dengan berjalan, kemudian dengan berlari pelan-pelan, dan selanjutnya dengan berlari cepat.

F. Hipotesis Penelitian

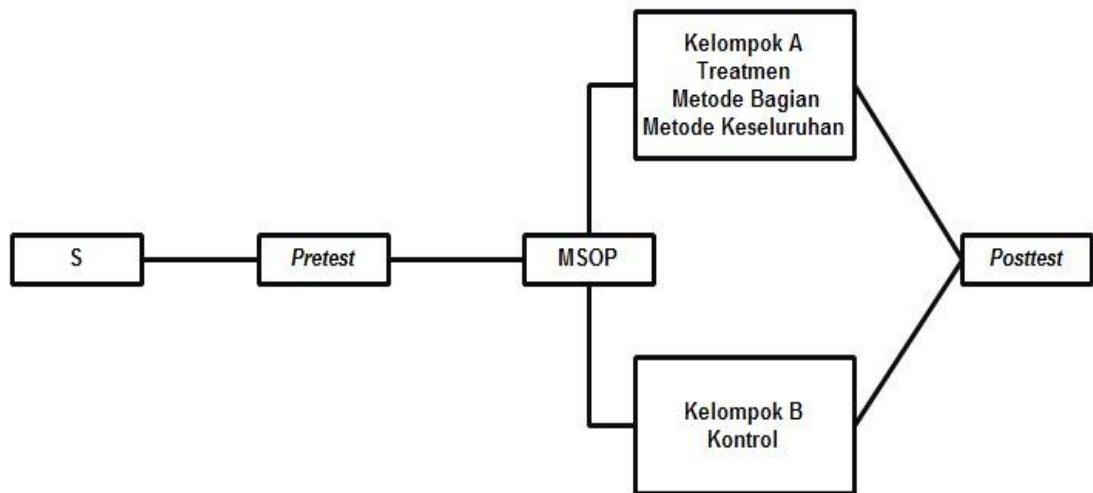
Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- 1) Ha: tidak ada pengaruh yang signifikan antara model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 tahun.
- 2) Ho: ada pengaruh yang signifikan antara model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 tahun.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Menurut Saifuddin Azwar (2011: 11), “dalam eksperimen semu tidak semua variable yang relevan dapat dikendalikan dan dimanipulasi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched subjects Designs*”. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 484), “*Matched subjects Designs* yaitu eksperimen yang didahului dengan *matched* sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-psangan subyek masing-masing ke grup Treatment dan grup control”. Dasar penggunaan desain penelitian ini adalah kegiatan penelitian yang diawali dengan *pretest* kemudian sampel dipasangkan kedalam kelompok A dan kelompok B menggunakan *ordinal pairing* , kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) kepada kelompok A dan kelompok B sebagai kelompok kontrol kemudian diakhiri dengan *posttest* guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Gambar rancangan penelitian *Matched subjects Designs* penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 13. Rancangan Penelitian Matched Subjects Designs

Sumber: Sutrisno Hadi, (1982: 484)

Keterangan:

S : Sample

Pretest : Tes awal keterampilan menggiring bola menggunakan tes keterampilan menggiring bola yang dikembangkan Bobby Charlton

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : Kelompok A diberi *Treatment* menggiring bola dengan metode bagian dan metode keseluruhan.

Kelompok B : Kelompok B adalah kelompok control tidak diberikan *Treatment*.

Posttest : Tes akhir keterampilan menggiring bola menggunakan tes keterampilan menggiring bola yang dikembangkan Bobby Charlton
Sumber : Sutrisno Hadi,(1982: 484).

Kelompok A diberi perlakuan (*treatment*) latihan menggiring bola menggunakan metode bagian dan metode keseluruhan kemudian kelompok B sebagai kelompok control tidak diberikan perlakuan (*treatment*). Menurut Yunyun Yudiana, dkk (2008: 2.39), “latihan yang baik dilakukan minimal 3 kali seminggu”. Perlakuan dilakukan minimal

selama 16 kali pertemuan, seperti yang diungkapkan oleh Tjaliek Sugiardo (dalam Wisma Nugraheni, 2009: 33), “proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perbedaan yang menetap”. Setelah perlakuan selesai, setiap kelompok melakukan *posttest* menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 8) dan hasilnya dicatat dalam satuan detik. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Untuk mempermudah dalam melaksanakan identifikasi dan pengukuran terhadap variable penelitian perlu diberikan definisi operasional menurut Suharsimi Arikunto (2010: 161), “Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian”. Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan sebagai variable bebas, serta keterampilan menggiring bola sebagai variable terikat.

Adapun definisi operasional yang digabungkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Metode Bagian

Metode bagian merupakan cara melatih teknik dasar menggiring bola yang dilakukan oleh siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun secara bagian per bagian meliputi sikap permulaan,

pelaksanaan, dan gerak lanjut dari setiap bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola yaitu kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Setelah gerakan bagian per bagian tersebut dikuasai lalu digabungkan menjadi satu rangkaian gerakan dan dilanjutkan kegerakan berikutnya. Metode menjadi perlakuan terhadap kelompok A.

2) Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan cara melatih taktik dasar menggiring bola yang dilakukan oleh siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Baerbah Usia 11-13 Tahun secara keseluruhan, yaitu dengan merangkai seluruh gerakan menggiring bola menjadi satu-kesatuan. Metode keseluruhan menjadi perlakuan terhadap kelompok B.

3) Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini adalah keterampilan siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Baerbah Usia 11-13 Tahun untuk memperoleh waktu yang tercepat dalam menendang bola secara terputus-putus melewati delapan tiang pancang dengan jarak tiap pancang dua meter secara berurutan baik dengan kaki kiri maupun kaki kanan sampai kembali ke garis *start*, kemudian menggiring bola lagi melewati seluruh pancang dan kembali lagi ke garis *finish*. Setiap testi mendapat kesempatan dua kali, dan waktu diambil yang terbaik.

C. Populasi dan sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 117) menyatakan, “Populasi adalah sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah sebanyak 62 orang.

2. Sampel Penelitian

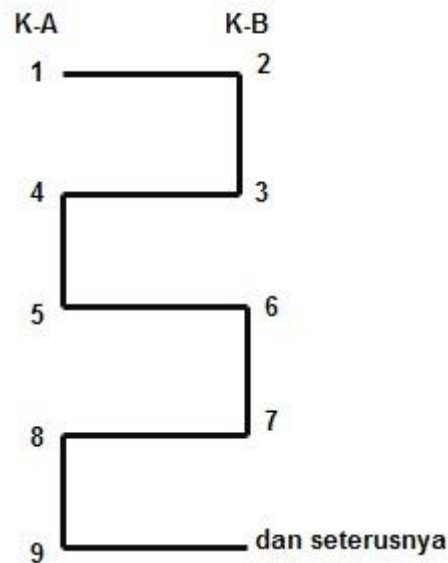
Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174), “sampel adalah sebagian atau wilayah populasi yang diteliti”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2006: 85), *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB Cakar Mas Berbah usia 11-13 tahun sebanyak 20 orang. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:.

- a) Aktif dalam mengikuti latihan atau *treatment* sebanyak 16 kali dan intensif berlatih..
- b) Terdaftar sebagai siswa SSB Cakar Mas Berbah (CMB) usia 11-13 tahun.

- c) Sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus sudah pernah mengikuti minimal 1x turnamen atau kompetisi yang diadakan baik oleh Pengcab PSSI Sleman atau yang lainnya.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang kemudian dibagi menjadi kelompok A dan kelompok B menggunakan *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest* sehingga jumlah masing-masing kelompok adalah 10 siswa.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada keterampilan menggiring bola siswa pada *pretest* menggunakan tes menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (DannyMielke, 2007: 8). Setelah hasil *pretest* dirangkai kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok A dan kelompok B. dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* . adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (1982: 485) adalah sebagai berikut:



Gambar 14. Pembagian kelompok menggunakan *Ordinal Pairing*

Sumber: Sutrisno Hadi (1982: 485)

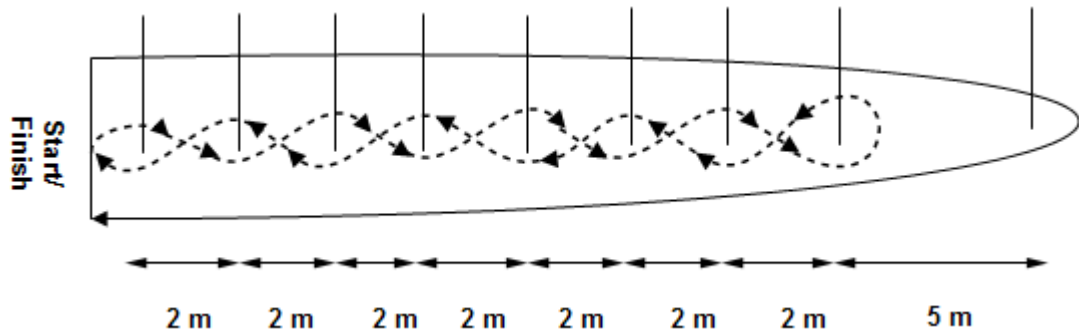
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

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

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

Mielke, 2007: 8). Alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan dribbling adalah dengan menggunakan stopwatch. Instrumen ini memiliki validitas 0,858 dan reliabilitas 0,963 (dikutip dari penelitian Novian Wibowo tahun 2010). Adapun gambar instrument menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton adalah sebagai berikut:



Gambar 15. Tes menggiring bola Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:8)

Keterangan:

a) Peralatan

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

b) Petunjuk pelaksanaan

- (1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- (2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dari arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan

berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Setelah sampai di garis finish testi menggiring bola lagi melewati pancang yang paling ujung dan kembali ke garis finish.

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2009: 308), “teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang memenuhi standar dan yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes keterampilan menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charton (Danny Mielke, 2007: 8).

E. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji t dengan bantuan teknik analisis statistik data SPSS versi 16.0. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis.

Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji t. Uji t yang pertama adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya keterampilan menggiring bola siswa sebelum diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok dan persentasenya, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis. Selanjutnya mencari perbedaan pengaruh yang diberikan oleh masing-masing perlakuan.

F. Uji Prasyarat

Sebelum data dianalisis lebih lanjut menggunakan uji t, data yang telah diperoleh terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk menentukan analisis yang cocok dengan kondisi data dari tujuan penelitian.

(a) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan dengan bantuan

komputer program SPSS versi 16.0. Data dapat dikatakan normal jika nilai $sig > 0,05$. Adapun rumus *Kolmogorov-Smirnov* adalah sebagai berikut:

$$K_D = 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 \times n_2}}$$

Keterangan:

K_D = harga Kolmogorov-Smirnov yang dicari

n_1 = jumlah sampel yang diobservasi/diperoleh

n_2 = jumlah sampel yang diharapkan

(Sugiyono, 2005:152)

(b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pengujian homogenitas menggunakan *One-Way ANOVA* dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai $Sig > 0,05$ atau F hitung $< F$ tabel, berarti sampel tersebut homogeny. Rumus uji homogenitas adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

$F_{db\ vb : db\ vk}$ = derajat kebebasan KE1 dan KE2

SD^2_{bs} = standart deviasi KE1

SD^2_{kt} = standart deviasi KE2
(Soetrisno Hadi, 2004:312)

G. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu hasil *pretest* kedua kelompok diuji dengan *Independent-Sample T Test* dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan keterampilan menggiring bola pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh metode bagian dan metode keseluruhan sebelum diberikan perlakuan, maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Kriteria penerimaan hipotesis nol (H_0) jika harga t_{tabel} lebih besar dari t_{hitung} tau nilai $Sig > 0,05$.

Pengujian hipotesis pertama dan kedua digunakan teknik analisis uji t (*t-test*) dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok tersebut. Secara teknis uji t (*t-test*) akan dihitung menggunakan *Paired-Sample T Test* dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0. Untuk mengetahui signifikansi ada atau tidaknya pengaruh metode bagian dan metode keseluruhan setelah diberikan perlakuan, maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Kriteria penerimaan hipotesis nol (H_0) jika harga t_{tabel} lebih besar dari t_{hitung} atau nilai $Sig > 0,05$.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung efektivitas *treatment* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

Md = Mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest

Xd = deviasi masing-masing subjek

$\sum X^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N-1

(Suharsimi Arikunto, 2010: 125)

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

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{meant posttest} - \text{mean pretest}$$

Pengujian hipotesis ketiga digunakan teknik analisis uji t (*t-test*) dengan cara membandingkan nilai *posttest* dari kedua kelompok tersebut. Secara teknis uji t (*t-test*) akan dihitung menggunakan *Independent-Samples T Test* dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan keterampilan menggiring bola dari kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh metode bagian dengan metode keseluruhan setelah diberikan perlakuan, maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan

dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Kriteria penerimaan hipotesis nol (H_0) jika harga t_{tabel} lebih besar dari t_{hitung} atau nilai $Sig > 0,05$. Adapun rumus untuk menguji perbedaan mean *posttest* dari kedua kelompok adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 = rata-rata sampel 2

s_1^2 = simpangan baku sampel 1

s_2^2 = simpangan baku sampel 2

n_1 = jumlah sampel 1

n_2 = jumlah sampel 2

(Sugiyono, 2009: 273)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Mei – 4 Juni 2017. *Pretest* diambil pada tanggal 6 Mei 2017 dan *posttest* pada tanggal 4 Juni 2017. Latihan dilakukan selama 16 kali dengan 4 kali latihan dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Sabtu, Minggu. Memiliki responden sebanyak 20 orang yang terdiri dari 10 orang kelompok A treatment dan 10 orang kelompok B kontrol. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Pretest

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

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Pretest

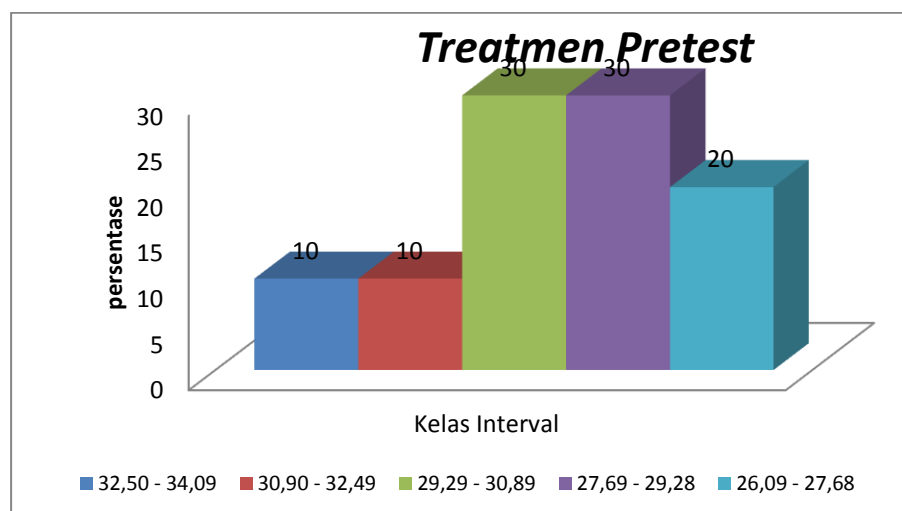
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	29,4490
<i>Median</i>	29,3200
<i>Mode</i>	26,09 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,39066
<i>Range</i>	8,00
<i>Minimum</i>	26,09
<i>Maximum</i>	34,09

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok *treatment pretest* dengan rerata sebesar 29,45, nilai tengah 29,32, nilai sering muncul 26,09 dan simpangan baku 2,39. Sedangkan skor tertinggi sebesar 34,09 dan skor terendah sebesar 26,09. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok *Treatment Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	32,50 – 34,09	1	10
2	30,90 – 32,49	1	10
3	29,29 – 30,89	3	30
4	27,69 – 29,28	3	30
5	26,09 – 27,68	2	20
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menggiring bola kelompok *treatment pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok *Treatment Pretest*

2. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment

Posttest

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

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment *Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	27,1130
<i>Median</i>	27,2800
<i>Mode</i>	23,18 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,00291
<i>Range</i>	6,77
<i>Minimum</i>	23,18
<i>Maximum</i>	29,95

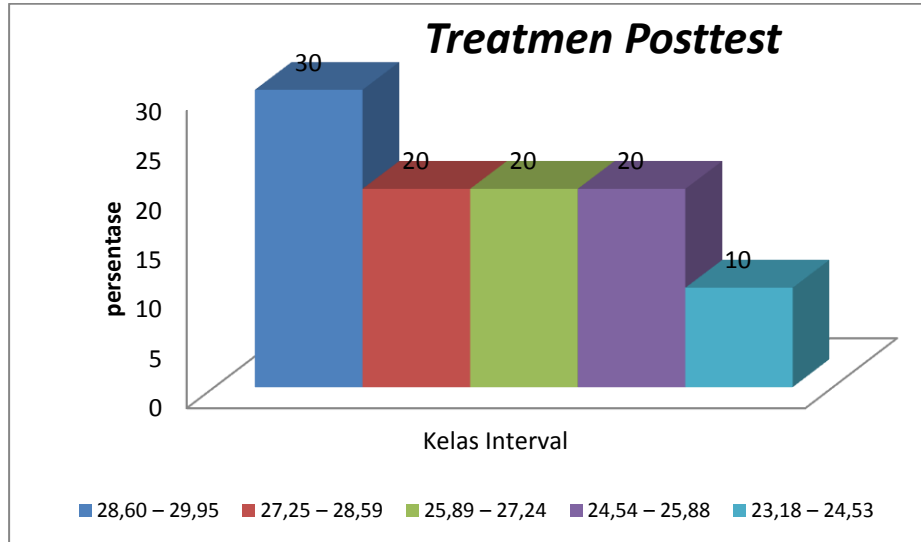
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok treatment *posttest* dengan rerata sebesar 27,11, nilai tengah 27,28, nilai sering muncul 23,18 dan simpangan baku 2,01. Sedangkan skor tertinggi sebesar 23,18 dan skor terendah sebesar 29,95.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	28,60 – 29,95	3	30
2	27,25 – 28,59	2	20
3	25,89 – 27,24	2	20
4	24,54 – 25,88	2	20
5	23,18 – 24,53	1	10
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menggiring bola kelompok *treatment posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 17. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok *Treatment Posttest*

3. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

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

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

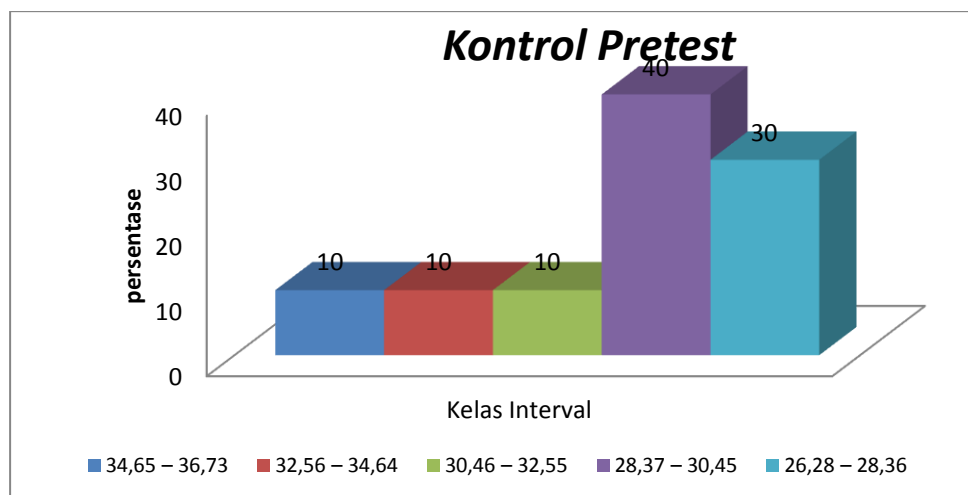
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	30,1950
<i>Median</i>	29,4700
<i>Mode</i>	26,28 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,11103
<i>Range</i>	10,45
<i>Minimum</i>	26,28
<i>Maximum</i>	36,73

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok Kontrol *pretest* dengan rerata sebesar 30,19, nilai tengah 29,47, nilai sering muncul 26,28 dan simpangan baku 3,11. Sedangkan skor tertinggi sebesar 26,28 dan skor terendah sebesar 36,73. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 8. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	34,65 – 36,73	1	10
2	32,56 – 34,64	1	10
3	30,46 – 32,55	1	10
4	28,37 – 30,45	4	40
5	26,28 – 28,36	3	30
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menggiring bola kelompok Kontrol *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 18. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

4. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

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

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	29,4000
<i>Median</i>	29,5000
<i>Mode</i>	23,77 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,10166
<i>Range</i>	11,99
<i>Minimum</i>	23,77
<i>Maximum</i>	35,76

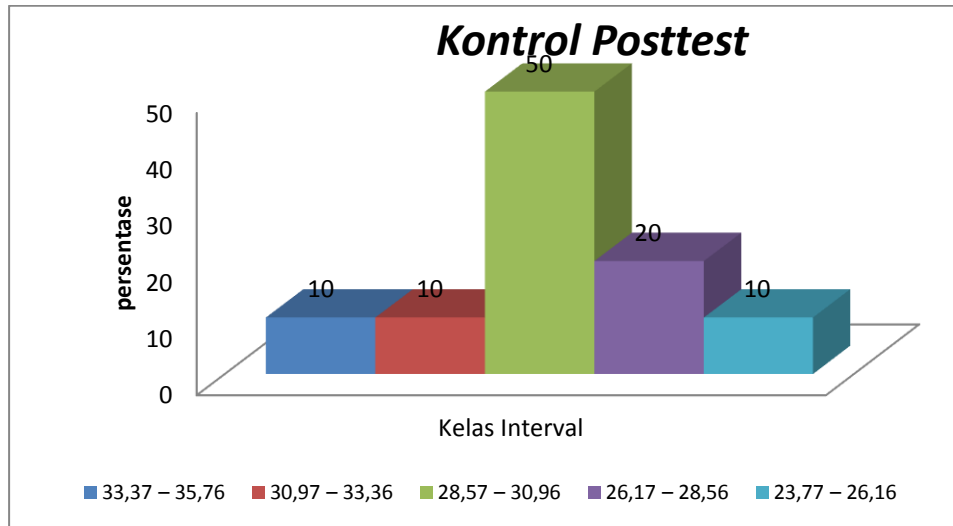
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok Kontrol *posttest* dengan rerata sebesar 29,40, nilai tengah 29,50, nilai sering muncul 23,77 dan simpangan baku 3,10. Sedangkan skor tertinggi sebesar 23,77 dan skor terendah sebesar 35,76.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 10. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	33,37 – 35,76	1	10
2	30,97 – 33,36	1	10
3	28,57 – 30,96	5	50
4	26,17 – 28,56	2	20
5	23,77 – 26,16	1	10
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menggiring bola kelompok Kontrol *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 19. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima

hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Treatmen Pre test</i>	0,997	Normal
2	<i>Treatmen Post test</i>	0,999	Normal
3	<i>Kontrol Pre test</i>	0,810	Normal
4	<i>Kontrol Post test</i>	0,911	Normal

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

2. Uji Homogenitas

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

Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	Kesimpulan
0,536	Homogen

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

C. Analisa Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun sebagai berikut:

1) Perbedaan Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment dan Kontrol Pretest

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 13. Uji T Perbedaan Pretest Kelompok Treatment dan Kontrol

	<i>t-test for equality of Means</i>		
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	0,601	2,10	0,555

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $0,601 < 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,555 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan menggiring bola *pretest* kelompok treatment dan kelompok kontrol.

2) Pengaruh Treatmen terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun pada kelompok kontrol, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 14. Uji T

<i>Kelompok Kontrol</i>	<i>Paired Sampel Test</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
	1,475	2,26	0,174	0,795

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,475 < 2,26$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,174 > ,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada pengaruh latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun pada kelompok kontrol.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,795 dan rerata *pretest* sebesar 30,195, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 2,63% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

3) Pengaruh Treatmen terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Kelompok Treatmen

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus

atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun pada kelompok Treatment, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 15. Uji T

<i>Kelompok Treatment</i>	<i>Paired Sampel Test</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
	5,3999	2,26	0,000	2,36

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $15,39 > 2,26$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < ,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun pada kelompok treatment.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,34 dan rerata *pretest* sebesar 29,44, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 7,91% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

4) Pengaruh Model Latihan Kombinasi Dengan Pendekatan Bagian Dan Keseluruhan Dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa

SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun pada kelompok Treatment, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 16. Uji T *Posttest Treatment dan Posttest Kontrol*

<i>Kelompok Treatment</i>	<i>Independent Sampel Test</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
	1,959	2,10	0,66	2,28

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,959 < 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,066 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,28 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 7,79% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Sedangkan untuk mengetahui perbedaan selisih pretest dan posttes dari kedua kelompok antara kelompok treatment dan kelompok kontrol maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 16. Uji T *Posttest Treatment dan Posttest Kontrol*

<i>Kelompok Treatment</i>	<i>Independent Sampel Test</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
	2,230	2,10	0,039	1,54

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,230 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,039 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

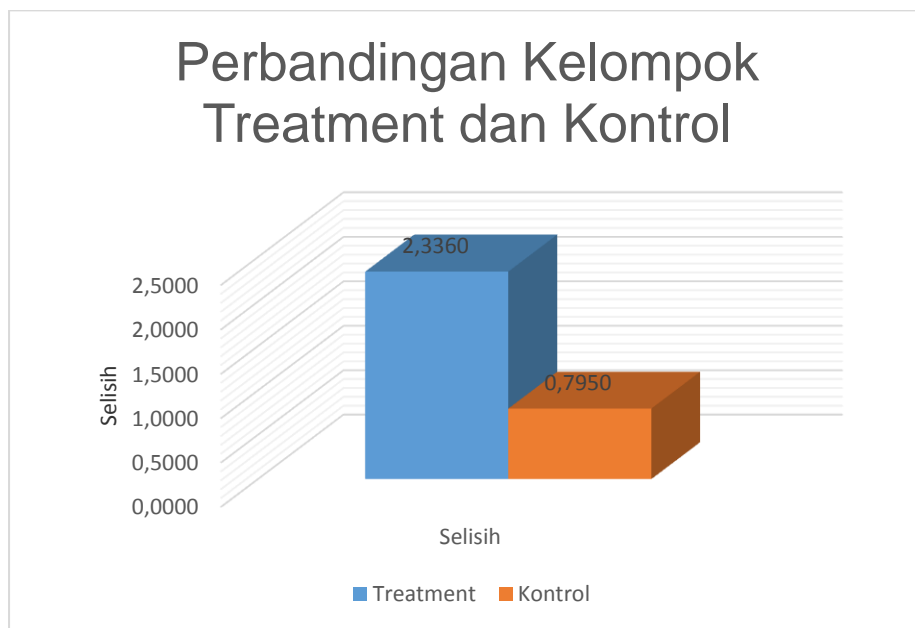
Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,541 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 65,97% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

5) Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,230 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,039 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,541 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan

perubahan yang lebih baik 65,97% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dengan grafik perbandingan selisih *pre-test* dan *post-test* kelompok treatment dan kontrol dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 20. Grafik Perbandingan Rata-Rata

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan dengan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan mampu memberikan kontribusi yang signifikan apabila dibandingkan dengan latihan yang diberikan pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil dari kelompok treatment menunjukkan peningkatan antara sebelum diberikan latihan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan dengan sesudah diberikan latihan. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dibandingkan dengan

kelompok yang tidak memperoleh latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan.

Proses latihan yang diberikan harus mampu terencana dengan baik agar mampu meningkatkan ketereampilan yang dilatihnya. Bentuk latihan dengan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan pada penelitian ini sudah disusun dan direncanakan dengan baik untuk memperoleh hasil peningkatannya yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan latihan dengan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk latihan dengan model latihan kombinasi ini dapat mempengaruhi tingkat peningkatan hasil latihannya. Model kombinasi metode bagian maupun metode keseluruhan dimungkinkan lebih banyak pada latihan *driil* sehingga kurangnya variasi latihan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan yang sesungguhnya saat bermain. Keterampilan menggiring bola merupakan teknik untuk menguasai bola dengan berpindah tempat dan melewati lawan.

Menurut Robert Koger (2007: 34) menggiring bola adalah metode menggunakan bola dari satu titik ke titik yang lain menggunakan kaki dan bola harus selalu dalam dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa komponen keberhasilan menggiring bola adalah bola selalu dalam penguasaan. Hal ini merupakan

salah satu yang komponen terpenting dalam keterampilan menggiring bola. Kemampuan menguasai bola dalam jangkauan dalam menggiring bola ini menjadi salah satu komponen yang sulit untuk dilakukan secara teratur. Latihan menggiring bola yang menitikberatkan pada bobot sentuhan dan kecepatan lari ini merupakan latihan yang sulit untuk dilakukan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas dan frekuensi latihan harus dikemas disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik komponen tersebut. Model latihan kombinasi dengan metode bagian dan metode keseluruhan yang diberikan lebih banyak melatih dengan *drill* dan kurang dalam memberikan latihan *feeling* dalam menggiring bola dengan bobot dan kecepatan lari yang teratur.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47), prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih antara lain: prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kekhususan (*specifity*), dan prinsip kembali asal (*reversibel*). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa metode latihan yang diberikan harus dikemas sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar. Latihan dengan metode bagian memberikan latihan secara pilih-pilih bagian keterampilan untuk dipraktekkan tersendiri. Hal ini akan membantu pemain untuk menguasai keterampilan secara bertahap dengan latihan yang meningkat setiap sesi latihan. Sedangkan latihan dengan metode keseluruhan memberikan kesempatan pada pemain untuk berlatih menggiring bola seseuai dengan kebutuhan *real* di lapangan. Keterampilan

menggiring bola merupakan salah satu teknik bermain sepakbola yang utama untuk dikuasai agar dapat bermain dengan maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,541 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 65,97% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun., hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

- 1) Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan yang telah dilakukan.

- 2) Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

- 1) Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
- 2) Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

D. Keterbatasan Penelitian

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

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

- 3) Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitiann yang sudah pernah dipakai.
- 4) Tidak ada pemantauan lebih lanjut setelah perlakuan latihan menggiring bola dengan metode bagian dan metode keselur model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan han, sehingga efek yang ditimbulkan dapat bersifat sementara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung M & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Andri Kurniawan, Dwi. (2010). *Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Efektifitas Hasil Belajar Lay Up Shoot Siswa Putri di SMA 1 Playen Wonosari*. Sekripsi. FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- FIFA. (2009). *Laws of The Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Hadi, Sutrisno. (1982). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset. Ada..
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya. Ada..
- Pekik Irianto, Djoko. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Ada..

- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto. (2000). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukatamsi. (2002). *Permainan Bola Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadianto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryabrata, Sumadi. (1995). *Psikologi Pendidikan Edisi 1*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suswanto, R. (2010). *Pengaruh Penggunaan Metode Keseluruhan dan Metode Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Karanglewas Lor Kecamatan Purwokerto Barat*. Skripsi. FIK UNY.
- Wibowo, Novian. (2010). *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbol Siswa SMP Negeri 1 Bantul yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2009/2010*. Sekripsi. FIK UNY.
- Wisma Nugraheni. (2009). "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yudiana, Yuyun dkk. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

<https://kurniamp.wordpress.com/2014/11/24/sepak-bola/> : Diakses pada tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.04 WIB.

<https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html> : Diakses pada tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.10 WIB.

<http://lamananakbola.blogspot.co.id/2017/01/teknik-mengontrol-bola-setelah-mendapat.html> : Diakses pada tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.30 WIB.

<http://pustakamateri.web.id/materi-permainan-sepak-bola-kelas-5-sd/> : Diakses pada tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.35 WIB.

<http://solusitugassekolah.blogspot.co.id/2016/09/2-teknik-dasar-penting-dalam-permainan-sepak-bola-bagi-pemula.html> : Diakses pada tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.52 WIB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal : Minggu, 07 Mei 2017

Usia : 11-13 tahun

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

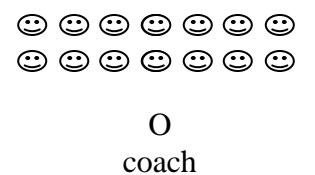
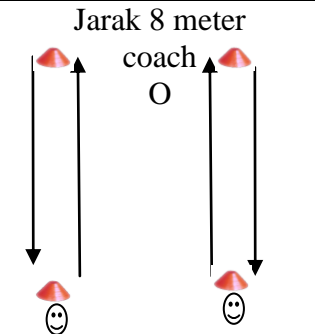
Intensitas : Rendah

Pertemuan : 1



Durasi : 75 Menit

Jumlah Anak : Siswa/Atlet

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

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	 <p>O coach</p>	1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengn singkat dan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit	 <p>Jarak 8 meter coach O</p>	1. Pemanasan (15menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali putaran. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali		<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sejauh 5 meter dengan berjalan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set: 3 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali		<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sejauh 10 meter dengan berjalan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal : Rabu, 10 Mei 2017

Usia : 11-13 tahun

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

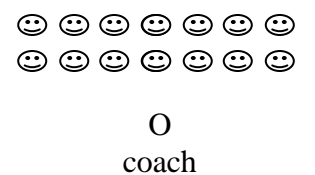
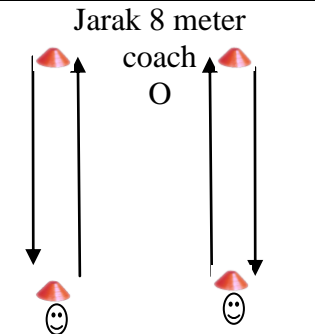
Intensitas : Sedang

Pertemuan : 2



Durasi : 75 Menit

Jumlah Anak : Siswa/Atlet

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

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	 <p>O coach</p>	1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit	 <p>Jarak 8 meter coach O</p>	1. Pemanasan (15menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali putaran. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	 <p>jarak 5 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sejauh 5 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set: 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	 <p>Jarak 10 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 4. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal : Jumat, 12 Mei 2017

Usia : 11-13 tahun

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

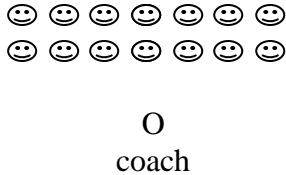
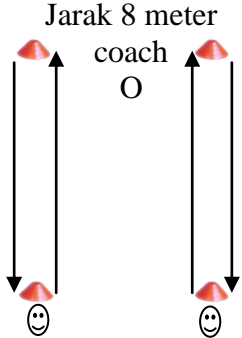
Intensitas : Rendah

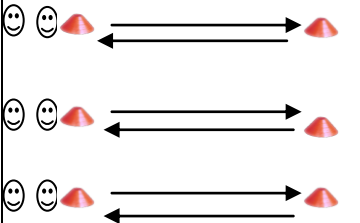
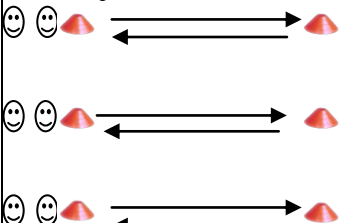
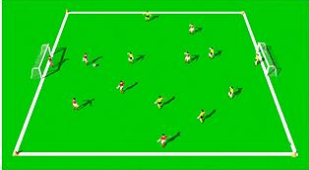
Pertemuan : 3



Durasi : 75 Menit

Jumlah Anak : Siswa/Atlet

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

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟿 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan punggung kaki sejauh 5 meter dengan berjalan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan punggung kaki bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan punggung kaki sejauh 10 meter dengan berjalan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan punggung kaki bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
5	Game setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitunga. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal : Sabtu, 13 Mei 2017

Usia : 11-13 tahun

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

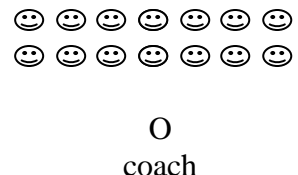
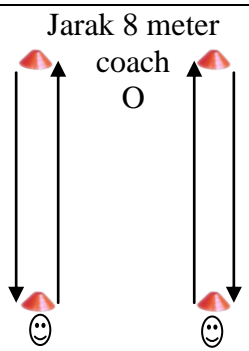
Intensitas : Sedang

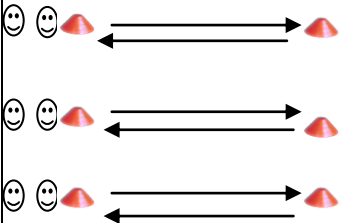
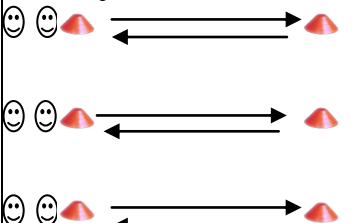
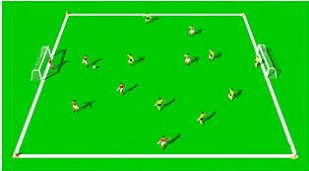
Pertemuan : 4



Durasi : 75 Menit

Jumlah Anak : Siswa/Atlet

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

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan punggung kaki sejauh 5 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan punggung kaki bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan punggung kaki sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan punggung kaki bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
5	Game setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitunga. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 5

Hari/ Tanggal : Minggu, 14 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

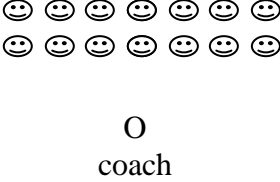
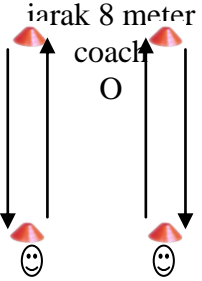
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

Sasaran Keterampilan : *dribbling*



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

Intensitas : Rendah

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟿 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian luar sejauh 5 meter dengan berjalan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian luar sejauh 10 meter dengan berjalan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Dengan suasana santai, guru atau pelatih memberikan hukuman dengan bernyanyi di depan teman-temannya bagi tim yang kalah dalam latihan <i>small sided game</i>. 3. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 6

Hari/ Tanggal : Rabu, 17 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

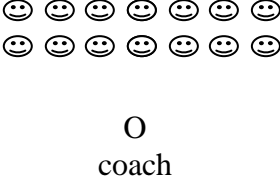
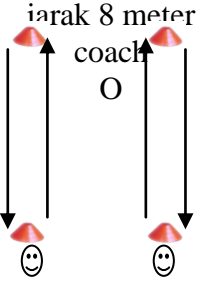
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

Sasaran Keterampilan : *dribbling*



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

Intensitas : Sedang

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian luar sejauh 5 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti Menggiring bola dengan kaki bagian luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. Siswa menggiring bola menggunakan kaki bagian luar sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti Menggiring bola dengan kaki bagian luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Dengan suasana santai, guru atau pelatih memberikan hukuman dengan bernyanyi di depan teman-temannya bagi tim yang kalah dalam latihan <i>small sided game</i>. 3. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 7

Hari/ Tanggal : Jumat, 19 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

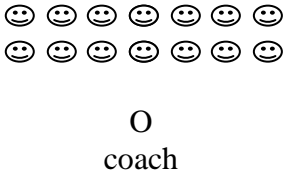
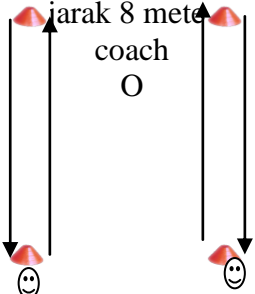
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

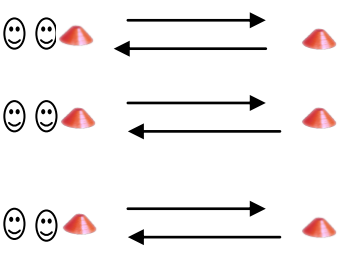
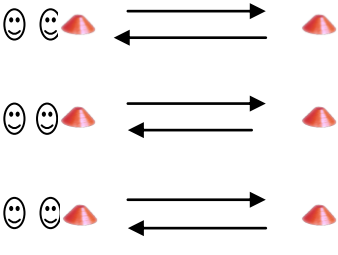
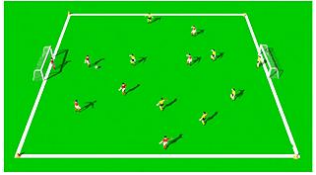
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

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

Intensitas : Sedang

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	 <p>O coach</p>	1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟿 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit	 <p>jarak 8 meter coach O</p>	1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p style="text-align: center;">jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar secara bergantian sejauh 10 meter dengan berjalan sampai tujuan dan kembali lagi ketempat semula 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p style="text-align: center;">Jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar secara bergantian sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi ketempat semula 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	coach O ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	coach O ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Bagian

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 8

Hari/ Tanggal : Sabtu, 20 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

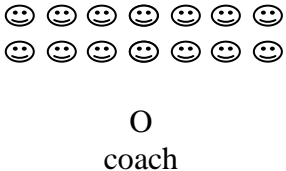
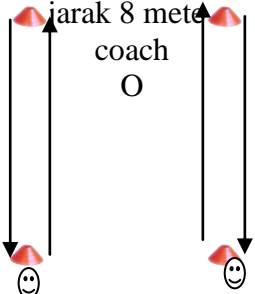
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

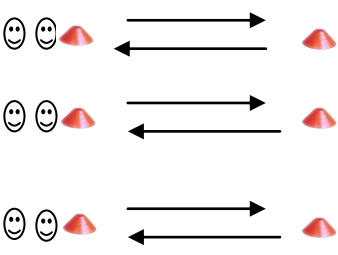
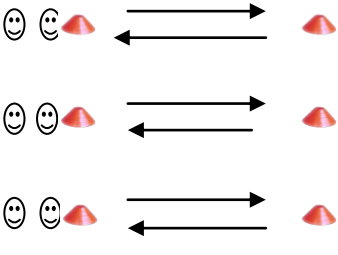
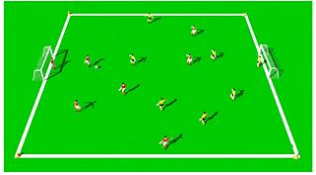
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

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

Intensitas : Sedang

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit	 <p>O coach</p>	1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟦 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit	 <p>jarak 8 meter coach O</p>	1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	10 Menit Set : 2 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p style="text-align: center;">jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar secara bergantian sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi ketempat semula 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri.
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p style="text-align: center;">Jarak 15 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode bagian merupakan cara mempelajari suatu gerakan dengan memilih-milih gerakan yang dianggap paling sederhana kemudian ke yang sulit. Setelah bagian-bagian gerakan tersebut dikuasai kemudian dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar secara bergantian sejauh 15 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi ketempat semula 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.

6	Pendinginan	10 Menit	coach O ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitunga. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	coach O ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 4. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal : Minggu, 21 Mei 2017

Usia : 11-13 tahun

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

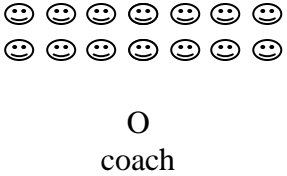
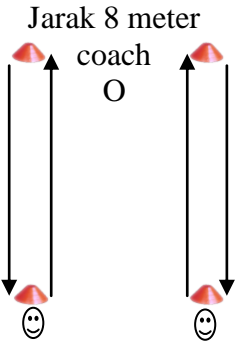
Intensitas : Sedang

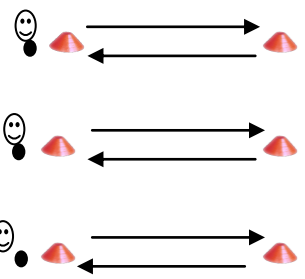
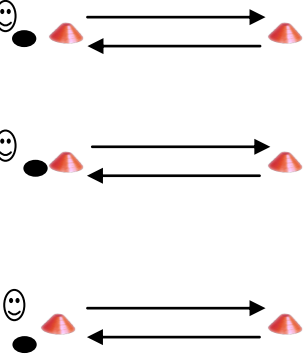
Pertemuan : 9

Durasi : 75 Menit

Jumlah Anak : Siswa/Atlet

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

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>Jarak 5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola sejauh 5 meter dengan lari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
4	Latihan Inti 2	<p>10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri

5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 10

Hari/ Tanggal : Rabu, 24 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

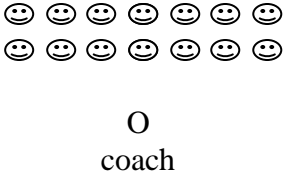
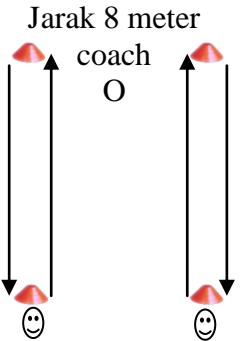
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

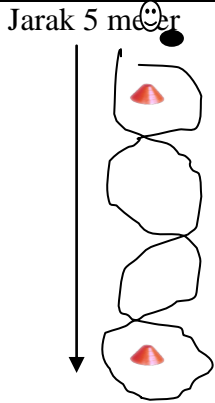
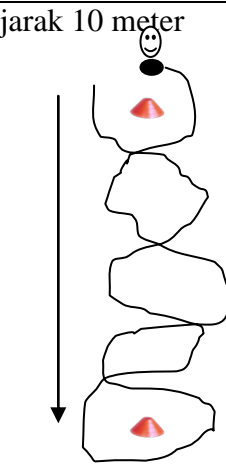
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

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

Intensitas : Sedang

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>Jarak 5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag sejauh 5 meter dengan lari pelan-pelan sampai tujuan kembali lagi. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
4	Latihan Inti 2	<p>10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri

5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	coach O ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	coach O ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 11

Hari/ Tanggal : Jumat, 26 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

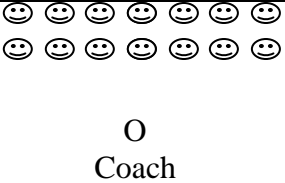
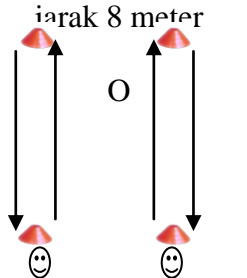
Jumlah Anak : Siswa/Athlet

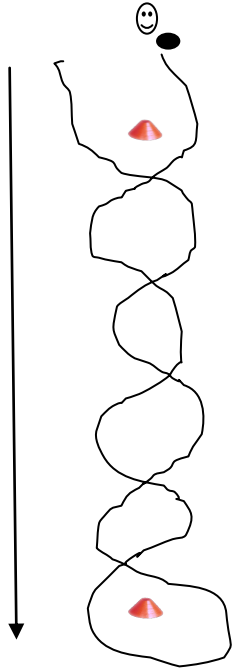
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

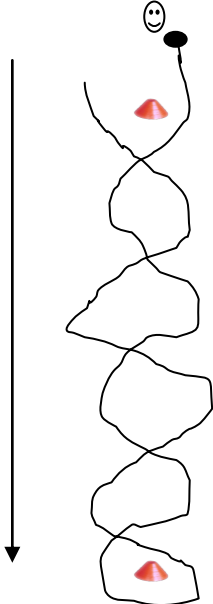
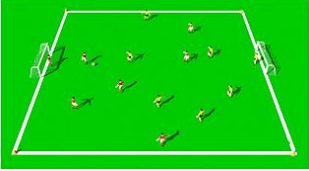

Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch,

Intensitas : Sedang

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas ☺ = Siswa / Athlet O = Pelatih 🟿 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag sejauh 10 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
---	----------------	---	--	--

4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 10 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag sejauh 10 meter dengan berlari cepat sampai tujuan dan kembali lagi 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Dengan suasana santai, guru atau pelatih memberikan hukuman dengan bernyanyi di depan teman-temannya bagi tim yang kalah dalam latihan <i>small sided game</i>. 3. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot

7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	coach O 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa2. Doa penutup latihan.
---	----------------------	---------	------------------------------------	---

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Hari/ Tanggal : Sabtu, 27 Mei 2017

Usia : 11-13 tahun

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

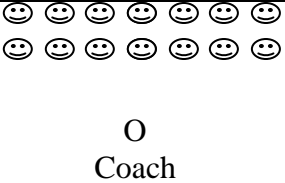



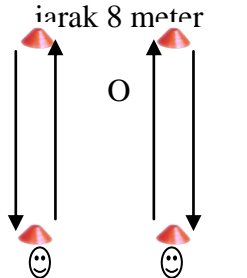
Intensitas : Sedang

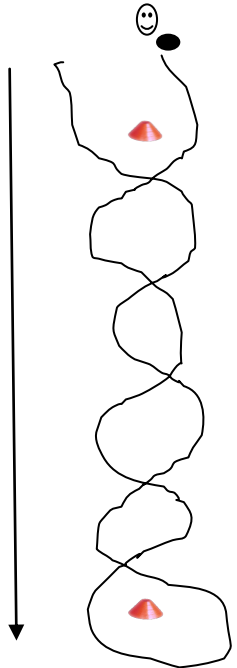
Pertemuan : 12

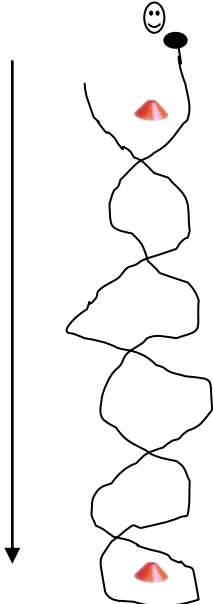
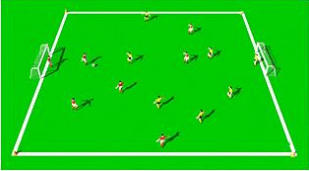

Durasi : 75 Menit


Jumlah Anak : Siswa/Athlet

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

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas <p>  = Siswa / Athlet  = Pelatih  = Cone </p>
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

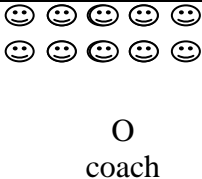
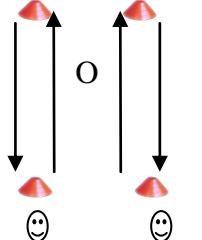
3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak 15 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag sejauh 15 meter dengan berlari pelan-pelan sampai tujuan dan kembali lagi 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
---	----------------	---	--	--

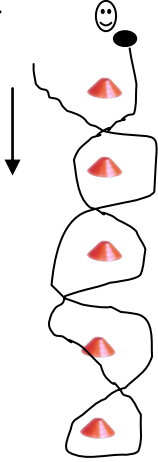
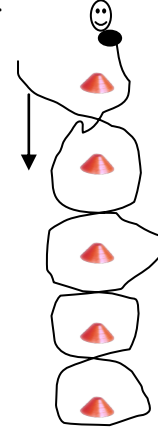
4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali	<p>jarak 15 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag sejauh 15 meter dengan berlari cepat sampai tujuan dan kembali lagi 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitungan 2. Dengan suasana santai, guru atau pelatih memberikan hukuman dengan bernyanyi di depan teman-temannya bagi tim yang kalah dalam latihan <i>small sided game</i>. 3. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot

7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<p>1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa Doa penutup latihan.</p>
---	----------------------	---------	---	---

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Pertemuan	: 13
Hari/ Tanggal	: Minggu, 28 Mei 2017	Durasi	: 75 Menit
Usia	: 11-13 tahun	Jumlah Anak	: Siswa/Atlet
Sasaran Latihan Fisik:	Daya tahan <i>aerobic</i> , Kecepatan, Kekuatan	Sarana/ Prasarana	: Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch, peluit
Sasaran Keterampilan	: <i>dribbling</i>		
Intensitas	: Maksimal		

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba • (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak antar cone 1,5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag melewati 5 cone dengan berlari pelan-pelan dan kembali lagi ketempat semula 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
4	Latihan Inti 2	<p>10 Menit Set : 4 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak antar cone 1,5 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola zig-zag melewati 5 cone dengan berlari cepat dan kembali lagi ketempat semula 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri

5	Game setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	Coach O 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	coach O 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 14

Hari/ Tanggal : Rabu, 31 Mei 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

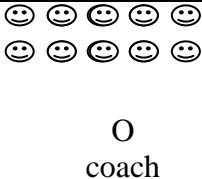
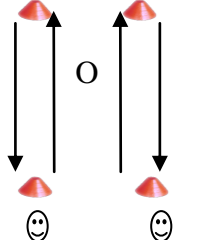
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

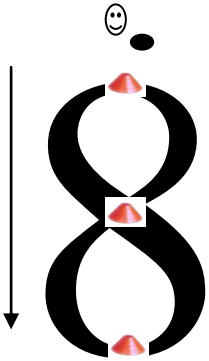
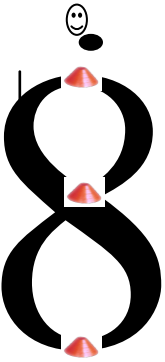
Sasaran Latihan Fisik: Daya tahan *aerobic*, Kecepatan, Kekuatan

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

Sasaran Keterampilan : *dribbling*

Intensitas : Maksimal

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar materi dengan singkat dan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba • (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak 8 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola membentuk angka delapan sejauh 8 meter dengan berlari pelan-pelan. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola membentuk angka delapan bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
4	Latihan Inti 2	<p>10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>	<p>jarak 8 meter</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola membentuk angka delapan sejauh 8 meter dengan berlari cepat. 4. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 5. Menggiring bola membentuk angka delapan bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri

5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	<p style="text-align: center;">Coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot
7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p style="text-align: center;">coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 15

Hari/ Tanggal : Jumat, 2 Juni 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

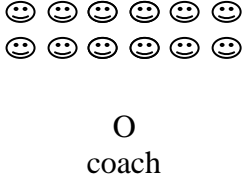
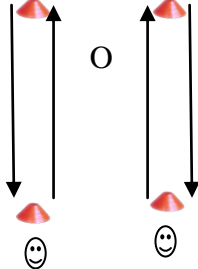
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

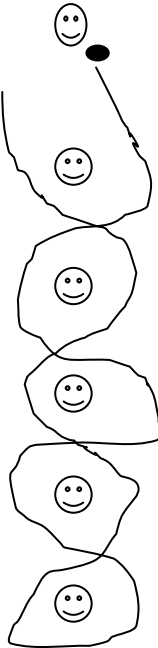
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

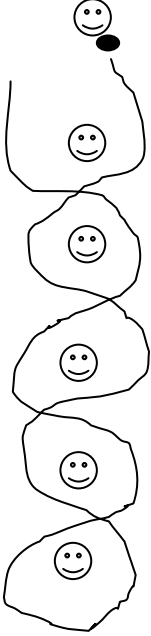
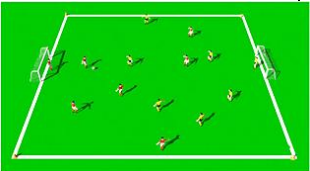

Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch,


Intensitas : Maksimal

peluit

NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba • (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 2 set Repetisi : 10 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola secara zig-zag melewati 5 teman dengan berlari pelan-pelan dan kembali lagi. 4. Jarak antar teman yang di lewati adalah 2 meter. 5. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 6. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
---	----------------	---	--	--

4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 4 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali		<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola secara zig-zag melewati 5 teman dengan berlari cepat dan kembali lagi. 4. Jarak antar teman yang di lewati adalah 2 meter. 5. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 6. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot

7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.
---	----------------------	---------	---	--

Program Latihan Metode Keseluruhan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Pertemuan : 16

Hari/ Tanggal : Sabtu, 3 Juni 2017

Durasi : 75 Menit

Usia : 11-13 tahun

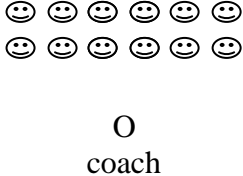
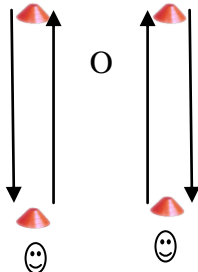
Jumlah Anak : Siswa/Atlet

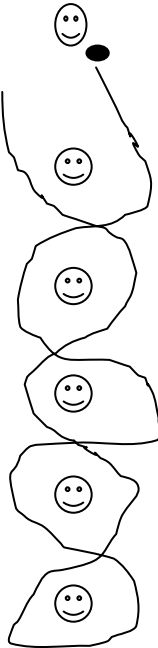
Sasaran Keterampilan : *dribbling*

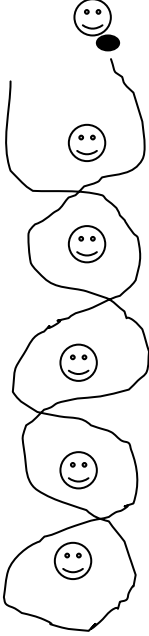
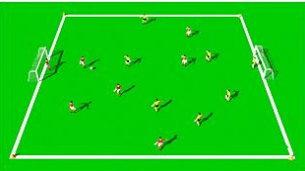

Sarana/ Prasarana : Rompi, cone, bola, alat pengukur (meteran), stopwatch,


Intensitas : Maksimal

peluit


NO.	Tahapan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Berdoa • Pengantar 	5 Menit		1. Disiapkan 2. Berdoa 3. Pengantar singkat dengan jelas ☺ = Siswa / Atlet O = Pelatih 🟡 = Cone
2	Pemanasan Statis & Dinamis	15 Menit		1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba • (Pemanasan untuk Meningkatkan suhu tubuh dan otot, gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya, gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.)

3	Latihan inti 1	<p>10 Menit Set : 3 set Repetisi : 8 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola secara zig-zag melewati 5 teman dengan berlari cepat dan kembali lagi. 4. Jarak antar teman yang di lewati adalah 2 meter. 5. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 6. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
---	----------------	--	--	--

4	Latihan Inti 2	10 Menit Set : 4 set Repetisi : 6 kali <i>Recovery</i> dilakukan saat bergantian dengan pemain setelah melakukan dan menunggu gilirannya kembali		<ul style="list-style-type: none"> • Metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitikberatkan pada keutuhan tanpa memilah-milah dari sebuah keterampilan yang dipelajari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri di belakang cone yang sudah dipersiapkan. 2. Setiap cone di bagi rata dengan jumlah siswa yang ada. 3. Siswa menggiring bola secara zig-zag melewati 5 teman dengan berlari cepat dan kembali lagi. 4. Jarak antar teman yang di lewati adalah 2 meter. 5. Siswa bergantian melakukan gerakan latihan inti 6. Menggiring bola zig-zag bergantian setelah menggunakan kaki kanan berikutnya kaki kiri
5	<i>Game</i> setengah lapangan	20 Menit		Siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai posisi masing-masing.
6	Pendinginan	10 Menit	<p>coach O</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan secara berpasangan dengan 10 hitung. 2. Pendinginan bertujuan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot

7	Evaluasi dan Penutup	5 Menit	coach O 	1. Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa 2. Doa penutup latihan.
---	----------------------	---------	--	--

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Sekeloa Selatan I Yogyakarta 55181 Telp: 0274 513022 Fax: 0274 521 091-542
Email : fkip@uniyogya.ac.id Website : www.uniyogya.ac.id

Terdapat : 225/UN.34.16/PP/2017
Lampiran : 1 file
Tanggal : 03 Mei 2017

Kepada Yth.
Pengelola SSB Cakar Mas Berbah
di Tempat.

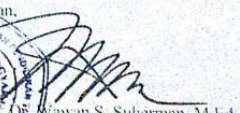
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Rama Yoga Panji Pradana.
NIM : 13602241033.
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto M.Pd.
NIP : 196210101988121001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 06 Mei s.d 04 Juni 2017.
Tempat-Objek : SSB Cakar Mas Berbah.
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

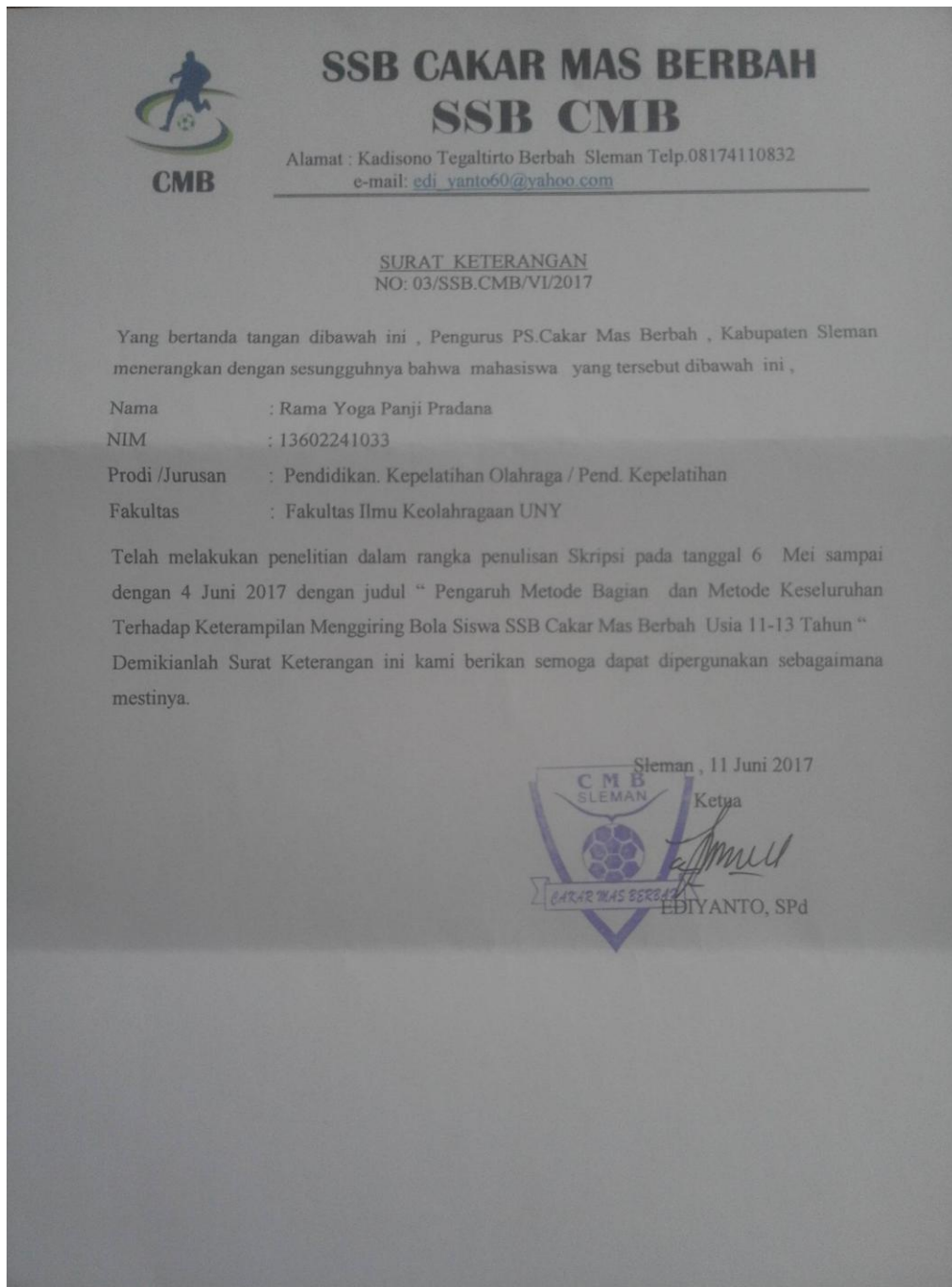
Dekan,

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

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing T.A.S.
3. Mahasiswa ybs.


Sudah mendapat refisi setelah menempuh ujian skripsi judul menjadi Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



Sudah mendapat refisi setelah menempuh ujian skripsi judul menjadi Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch



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

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

	No. Order : 009627
	Diterima tgl : 30 Maret 2016

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

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

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

TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i>	: 30 Maret 2016
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>	: Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i>	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
HASIL <i>Result</i>	: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 30 Maret 2016
 Ptl. Kepala Balai
BALAI METROLOGI
 M. S. H. SE. M.Si
 DISPERINDAG 210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

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

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration


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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007

Lampiran 5. Sertifikat Ban Ukur (meteran)



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

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

No. Order	: 009628
Diterima tgl	: 30 Maret 2016

ALAT
Equipment

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

PEMILIK
Owner

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

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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


TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 30 Maret 2016

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta


KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 30 Maret 2016
 Kepala Balai



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



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


I. DATA KALIBRASI
Calibration data

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

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

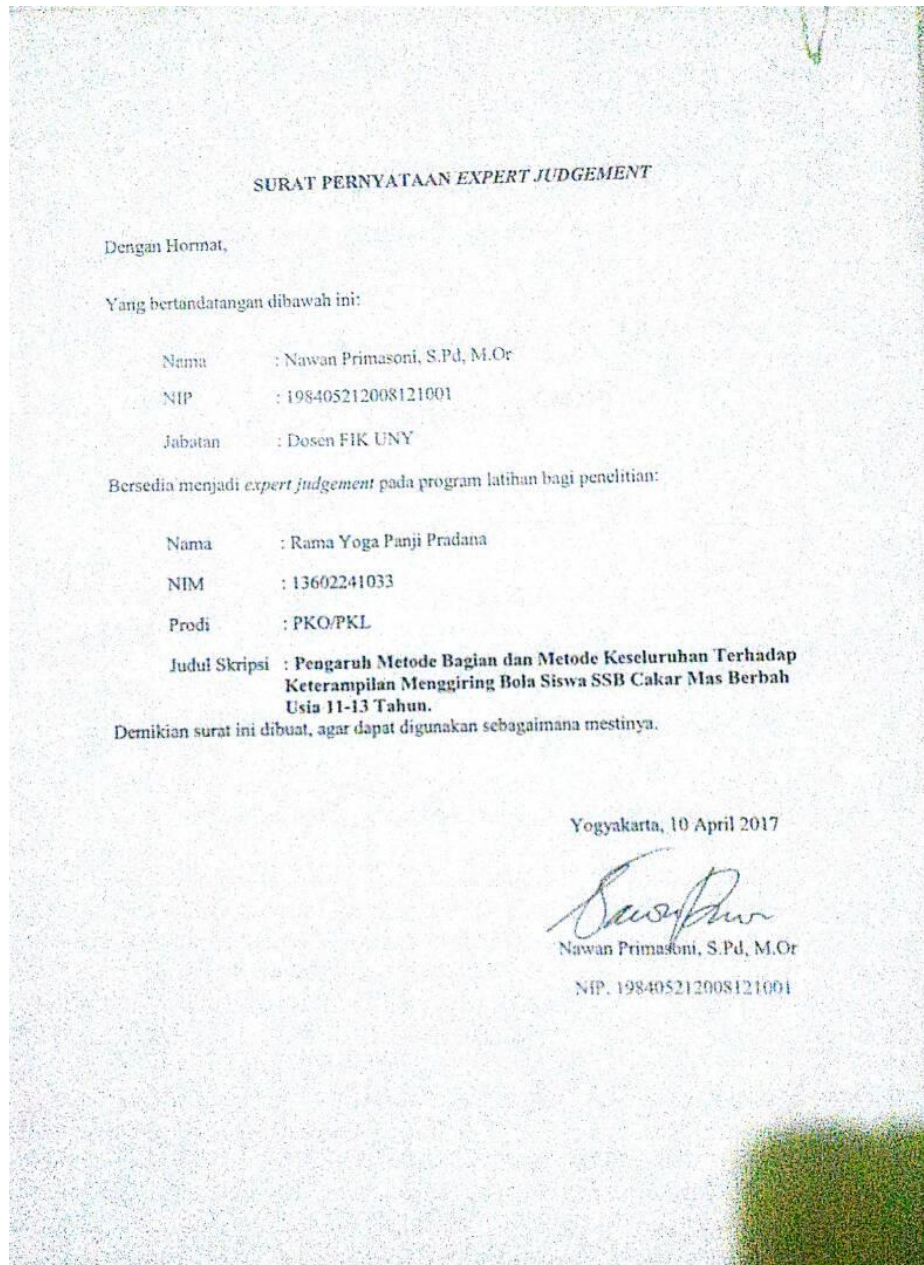
Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1000
0 - 2000	2000
0 - 3000	3000
0 - 4000	4000
0 - 5000	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6 .Surat Permohonan *expert judgement*



Sudah mendapat refisi setelah menempuh ujian skripsi judul menjadi Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Komarudin, M.A.
NIP : 197409282003121002
Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada program latihan bagi penelitian:

Nama : Rama Yoga Panji Pradana
NIM : 13602241033
Prodi : PKO/PKL

Judul Skripsi : **Pengaruh Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun**

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 April 2017



Komarudin, M.A.
NIP. 197409282003121002

Sudah mendapat refisi setelah menempuh ujian skripsi judul menjadi Pengaruh Model Latihan Kombinasi dengan Pendekatan Bagian dan Keseluruhan dalam Satu Siklus atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Lampiran 7 .Daftar Hadir Siswa

Presensi Daftar Hadir Siswa Kelompok *Treatmen A*

No	Nama	Mei								
		7	10	12	13	14	17	19	20	21
1	Surya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Fahri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Alfian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓
4	Andre	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Dimas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Riski	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Sidik	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Radit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Sahrul	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Reza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama	Mei					Juni	
		24	26	27	28	31	2	3
1	Surya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Fahri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Alfian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Andre	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Dimas	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓
6	Riski	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Sidik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Radit	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
9	Sahrul	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Reza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Presensi Daftar Hadir Siswa Kelompok Kontrol B

No	Nama	Juli								
		7	10	12	13	14	17	19	20	21
1	Rivaldi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Danu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Asror	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Mahendra	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	—	✓
5	Erik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Fadil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Bintang	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓
8	Ibnu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Rifai	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Ano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama	Mei					Juni	
		24	26	27	28	31	2	3
1	Rivaldi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Danu	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
3	Asror	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Mahendra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Erik	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓
6	Fadil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Bintang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ibnu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Rifai	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Ano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 8. Hasil Pretest dan Posttest

NO	KELOMPOK <i>TREATMEN</i> A		NO	KELOMPOK KONTROL B	
	PRETEST	POSTTEST		PRETEST	POSTTEST
1	26.09	23.18	1	26.28	26.98
2	26.87	25.32	2	27.76	23.77
3	27.89	26.88	3	27.90	29.82
4	28.29	26.70	4	28.83	27.90
5	29.05	27.68	5	29.10	29.53
6	29.59	27.78	6	29.84	28.65
7	30.11	25.78	7	30.18	29.47
8	30.53	28.90	8	31.55	31.23
9	31.98	29.95	9	33.78	30.89
10	34.09	28.96	10	36.73	35.76

Lampiran 9. Uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Treatmen Pre test</i>	0,997	Normal
2	<i>Treatmen Post test</i>	0,999	Normal
3	<i>Kontrol Pre test</i>	0,810	Normal
4	<i>Kontrol Post test</i>	0,911	Normal

Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	Kesimpulan
0,536	Homogen

Uji Hipotesis

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	TREATMEN _PRETEST - TREATMENT _POSTTEST	2.3360 0	1.36815	.43265	1.35729	3.3147 1	5.39 9	.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	KONTROL_ PRETEST - KONTROL_ POSTTEST	.79500	1.70430	.53895	-.42418	2.01418	1.475	9	.174

Group Statistics

	KONTR OL	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TREATMEN	1	10	2.3360	1.36815	.43265
	2	10	.7950	1.70430	.53895

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
TREATMEN	Equal variances assumed	.084	.775	2.230	18	.039	1.54100	.69112	.08901	2.99299
	Equal variances not assumed			2.230	17.196	.039	1.54100	.69112	.08413	2.99787

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

➤ Menggiring Bola dengan Metode Bagian



➤ Menggiring Bola dengan Metode Keseluruhan



➤ Tes Menggiring Bola Bobby Charlton

