

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR
PASSING-STOPPING BERMAIN SEPAKBOLA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Disusun Oleh :
Povian Yona Mahatmasari
NIM. 14601241042

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR
PASSING-STOPPING BERMAIN SEPAKBOLA**

Oleh:

Povian Yona Mahatmasari

NIM. 14601241042

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya variasi latihan dalam bermain sepakbola, sehingga menimbulkan kejenuhan bagi peserta didik. Selain itu, kemampuan peserta didik dalam melakukan *passing-stopping* yang masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik SMP N 2 Mlati.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik putra SMP N 2 Mlati kelas VII yang berjumlah 16 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing-stopping* dengan papan pantul. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,625 dan rerata *pretest* sebesar 15,31, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 17,14% untuk kemampuan *passing-stopping* bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci: *latihan, sepakbola empat gawang, passing-stopping*

**THE EFFECT OF FOUR-WICKET FOOTBALL
ON THE ABILITY OF BASIC MOTION
PASSING-STOPPING PLAYING FOOTBALL**

**By :
Povian Yona Mahatmasari
NIM. 14601241042**

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of variations in the practice of playing football, thus causing saturation for learners. In addition, the ability of learners in doing passing-stopping is still not good. This study aims to determine the significant effect of four-wicket football practice on basic passing-stopping footballing skills of SMP N 2 Mlati Junior High School students.

Research is an experimental research. The method used is one-group pretest-posttest design. The population of this study were students of SMP N 2 Mlati class VII, which amounted to 16 children. Sampling technique is random sampling. The instrument used is a passing-stopping skill test with bounce board. The analysis technique used is by using t-test analysis.

The results of this study indicate that there is significant influence of four-wicket football practice on the basic passing-stopping footballing ability of playing football of students of class VII SMP N 2 Mlati. When viewed from the Mean Difference number of 2.625 and the pretest average of 15.31, this shows that the exercise performed can give a better change of 17.14% for the ability of passing-stopping the ball than before the exercise.

Keywords: training, four-wicket football, passing-stopping

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Povian Yona Mahatmasari

NIM : 14601241042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap
Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain
Sepakbola

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema penelitian payung dosen atas nama Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun 2018. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Yang menyatakan,



Povian Yona Mahatmasari
NIM 14601241042

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR
PASSING-STOPPING BERMAIN SEPAKBOLA**

Disusun oleh:


Povian Yona Mahatmasari

NIM 14601241042

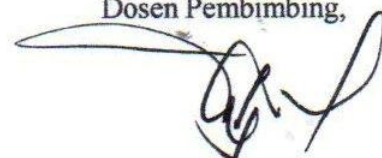
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd.
NIP. 195812171988031001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG
TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR
PASSING-STOPPING BERMAIN SEPAKBOLA**

Disusun oleh:
Povian Yona Mahatmasari
NIM 14601241042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 1 Maret 2018


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		21-3-2018
Yudanto, S.Pd. Jas., M.Pd. Sekretaris		23-3-2018
Drs. Joko Purwanto, M.Pd. Penguji		20/3 2018

Yogyakarta, Maret 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Berusaha semampunya dan berdoa sebanyak-banyaknya (Povian Yona Mahatmasari).
2. Batasan dari dirimu adalah dirimu sendiri bukan dari kemampuanmu melainkan pikiranmu (Povian Yona Mahatmasari).
3. Jadilah seseorang yang dapat merubah sesuatu walau hanya sedikit (Ghulam Zaky N.F.).
4. Bermimpilah, karena Tuhan akan memeluk mimpi-mimpi itu (Andrea Hirata).
5. Masa lalu selamanya tidak akan pernah menang, karena ia selalu ada di belakang (Tere Liye).
6. Setiap orang punya jatah gagal, habiskan jatah gagalmu saat muda (Dahlan Iskan).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, karya terbaikku ini kupersembahkan kepada :

Kedua orangtuaku, Alm. Bapak Budi Haryanto yang telah berpulang sebelum melihat saya melanjutkan pendidikan di Universitas dan Ibu Endang Sigit Wahyuni yang selalu memberikan dukungan dan doa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Penjas melalui Permainan Sepakbola Empat Gawang terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola Peserta Didik Putra Kelas VII SMP N 2 Mlati” dapat diselesaikan dengan lancar. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Drs. Agus S. Suryobroto, M. Pd., selaku pembimbing TAS yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Agus S.Suryobroto, M.Pd., selaku ketua penguji, Yudanto, S.Pd. Jas., M.Pd., selaku sekretaris penguji, Drs. Joko Purwanto, M.Pd., selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Nursidi Winarta, S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 2 Mlati yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMP Negeri 2 Mlati yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Penulis,



Povian Yona Mahatmasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Karakteristik Anak Usia 13-14 Tahun.....	9
2. Hakikat Latihan	13
a. Pengertian Latihan	13
b. Tujuan dan Sasaran.....	15
c. Prinsip Latihan.....	16
3. Hakikat Sepakbola.....	24
a. Pengertian Sepakbola	24
b. Sarana dan Prasarana Sepakbola	26
c. Teknik-teknik Dasar Sepakbola.....	27
d. <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> dalam Sepakbola	31
4. Hakikat Sepakbola Empat Gawang.....	38
a. Sarana dan Prasarana Sepakbola Empat Gawang.....	39
b. Peraturan Sepakbola Empat Gawang	39
B. Penelitian yang Relevan.....	41

C. Kerangka Berpikir.....	44
D. Hipotesis Penelitian	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Sampel dan Populasi Penelitian	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
1. Sepakbola Empat Gawang.....	49
2. Kemampuan Gerak Dasar <i>Passing-Stopping</i>	50
E. Teknik Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data.....	50
1. Instrumen Penelitian.....	50
2. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	52
G. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Passing-Stopping Pretest</i>	56
2. Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Passing-Stopping Posttest</i>	57
B. Hasil Uji Prasyarat	57
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas	58
C. Analisis Data	59
D. Pembahasan.....	60
E. Keterbatasan Penelitian.....	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Implikasi Hasil Penelitian	66
C. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	71
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Passing-Stopping Pretest</i>	56
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Passing-Stopping Posttest</i>	57
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	58
Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	59
Tabel 5. Uji T	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha.....	29
Gambar 2. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	29
Gambar 3. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	30
Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	30
Gambar 5. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	30
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam	31
Gambar 7. Gerak Passing Bawah dengan Kaki Bagian Dalam	35
Gambar 8. Lapangan Sepakbola Empat Gawang.....	38
Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 10. Desain Penelitian.....	47
Gambar 11. Modifikasi instrumen tes <i>passing-stopping</i> Vernon A. Crew oleh Jam jam dalam Lubis	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	72
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL	73
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch	75
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Pita Ukur atau Meteran	77
Lampiran 5. Daftar Nama Peserta Didik	78
Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	79
Lampiran 7. Petunjuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	80
Lampiran 8. Treatment	83
Lampiran 9. Daftar Hadir <i>Pretest</i>	95
Lampiran 10. Daftar Hadir <i>Treatment</i>	96
Lampiran 11. Daftar Hadir <i>Posttest</i>	97
Lampiran 12. Data Penelitian	98
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 2 Mlati	99
Lampiran 14. Deskriptif Statistik	100
Lampiran 15. Uji Normalitas dan Homogenitas	102
Lampiran 16. Tabel t	103
Lampiran 17. Uji t	104
Lampiran 18. Dokumentasi	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia saat ini sangatlah maju. Antusias masyarakat terhadap perkembangan olahraga di Indonesia sangat besar. Banyak cabang olahraga yang sudah berkembang di Indonesia dan memiliki peminat yang banyak, baik bertujuan sebagai olahraga prestasi, hiburan, menyalurkan hobi ataupun penunjang kebugaran jasmani. Banyak cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan digemari oleh masyarakat baik untuk dimainkan atau hanya sekedar menonton. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer tersebut yaitu sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Antusias perkembangan sepakbola yang sangat pesat di Indonesia tidak hanya dikalangan atlet profesional saja, namun juga masyarakat sangat menggemari permainan ini. Sepakbola merupakan suatu olahraga yang sangat digemari lapisan masyarakat, dalam hal ini tidak hanya laki-laki namun juga perempuan baik anak kecil hingga orang dewasa.

Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang didalamnya harus terdapat unsur kerjasama antar tim. Menurut Rahmani (2014: 99), sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan

teknik-teknik tertentu. Setiap posisi pemain dalam sebuah tim memiliki fungsi dan tujuan masing-masing. Untuk dapat melakukan kerjasama tim yang baik, setiap pemain harus memiliki keterampilan yang baik dalam menguasai teknik-teknik dalam bermain sepakbola, sehingga setiap pemain harus dibekali dengan beberapa unsur yaitu unsur fisik, teknik, taktik dan mental.

Menjadi pemain sepakbola yang handal atau profesional tidaklah mudah. Dalam proses dari yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa hingga profesional membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan latihan yang teratur. Untuk menjadi pemain profesional harus memiliki fisik yang prima, menguasai semua teknik dalam bermain sepakbola dan memiliki mental yang bagus selain itu juga harus memiliki keseriusan yang tinggi. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai.

Menurut Sudjarwo, dkk (2005: 25), kemampuan gerak dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *passing* (mengoper), *stopball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Apabila penguasaan bola suatu tim bagus dan setiap pemain memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang bagus maka kesempatan untuk menang tinggi. Untuk menunjang hal tersebut haruslah mengikuti pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga memiliki tujuan

yang jelas untuk dicapai.

Latihan dalam sepakbola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus. Kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya. Menurut Sudjarwo, dkk (2005:45), kemampuan gerak dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Permainan cepat dalam sepakbola dapat menunjang dominasi suatu permainan apabila didukung dengan penguasaan teknik dasar yang baik. Permainan cepat membutuhkan kerjasama tim yang baik pula. Dalam permainan sepakbola penguasaan *passing* dan *stopping* sangat membantu dalam melakukan kerjasama antar teman selain itu dengan penguasaan *passing* dan *stopping* yang baik dapat menunjang sebuah permainan yang bagus. Apabila kemampuan gerak dasar *passing-stopping* tidak dikuasai maka yang terjadi adalah bola akan mudah direbut oleh lawan. *Passing* yang tidak akurat tidak akan bisa diterima pemain lain apabila *stopping* pemain tersebut juga tidak dikuasai dengan baik. Kedua teknik ini sangat berhubungan dan berkesinambungan sehingga keduanya harus seimbang dan dikuasai. Sehingga permainan yang cepat membutuhkan penguasaan teknik *passing-stopping* yang baik guna membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan.

Sepakbola selain digemari masyarakat juga merupakan pembelajaran yang diberikan pada jenjang pendidikan formal. Khususnya bagi peserta didik pengetahuan mengenai teknik dasar sepakbola dan latihan teknik dasar sepakbola pada jenjang pendidikan formal kurangnya mendalam. Karena dijenjang pendidikan lebih berfokus kepada kebugaran dan keaktifan peserta didik. Sehingga apabila peserta didik yang mendapatkan pembelajaran di sekolah ingin lebih mendalami penguasaan teknik dasar sepakbola perlu melakukan latihan tambahan, karena pembelajaran yang hanya 3 kali pertemuan untuk permainan sepakbola masih sangat kurang dalam menunjang penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Apabila hanya memanfaatkan waktu dalam pembelajaran di sekolah tidak akan cukup untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam bermain sepakbola.

Selain waktu pembelajaran yang tidak mencukupi untuk melatih teknik-teknik dasar bermain sepakbola secara keseluruhan, juga diperlukan suatu bentuk permainan baru atau variasi permainan yang belum pernah dimainkan untuk menarik peserta didik. Bentuk permainan baru dapat mengundang rasa penasaran peserta didik dan dapat pula menarik peserta didik untuk memainkan bentuk permainan tersebut. Bentuk permainan tersebut yaitu permainan sepakbola empat gawang. Permainan ini merupakan bentuk permainan yang memiliki perbedaan dari sepakbola yang sesungguhnya yaitu pada bagian peraturan dan fasilitas maupun sarana yang digunakan. Permainan ini tidak membutuhkan lahan yang luas sehingga dapat mengatasi keterbatasan mengenai kekurangan lahan. Permainan ini juga

dapat diterapkan guru dalam suatu pembelajaran. Permainan ini tidak hanya dapat melatih kemampuan gerak dasar dalam bermain sepakbola, namun juga dapat mengembangkan sikap sportif, kerjasama, tanggung jawab, kejujuran dan yang lainnya. Peraturan dalam permainan ini dibuat sedemikian sehingga agar tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak dasar saja namun juga dapat menanamkan sikap positif bagi peserta didik.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada saat berlangsungnya pembelajaran, peserta didik kelas VII masih kurang baik dalam melakukan teknik khususnya *passing-stopping*. Dalam pembelajaran sepakbola di SMP N 2 Mlati hanya dilakukan dalam 3 kali tatap muka atau pertemuan untuk setiap kelasnya sehingga latihan untuk penguasaan gerak dasar kurang optimal. Selain itu, permainan sepakbola dengan peraturan dan sarana prasarana yang sesungguhnya tidak dapat dioptimalkan dengan baik oleh peserta didik dikarenakan lapangan yang luas dengan keterbatasan jumlah peserta didik pada setiap kelasnya membuat permainan jadi kurang menarik karena peserta didik mengalami kelelahan, sehingga penerapan keterampilan sepakbola tidak dapat maksimal. Dalam pembelajaran di SMP N 2 Mlati dilakukan pemisahan antara peserta didik putra dan putri pada saat melakukan permainan. Sehingga perlu dilakukan latihan tambahan guna mendalami penguasaan kemampuan gerak dasar bermain sepakbola diluar jam sekolah. Selain itu, diperlukan suatu bentuk permainan sepakbola yang menggunakan peraturan dan sarana prasarana yang disesuaikan dengan keterbatasan yang ada. Bentuk permainan tersebut yaitu sepakbola empat gawang yang dapat

dilakukan di luar jam sekolah maupun pada saat pembelajaran. Permainan ini menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dan merupakan permainan yang baru bagi peserta didik sehingga dapat menarik minat untuk bermain sepakbola.

Berkaitan dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Mlati”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan peserta didik dalam melakukan *passing-stopping* yang kurang baik.
2. Kurangnya waktu untuk berlatih keterampilan dasar pada pembelajaran di sekolah.
3. Kurangnya variasi bentuk permainan sepakbola yang baru.
4. Adanya kejenuhan anak yang disebabkan permainan yang tidak berjalan lancar karena kurangnya penguasaan teknik gerak dasar dalam sepakbola.
5. Belum diketahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola di SMP N 2 Mlati.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat waktu dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada masalah Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing- Stopping* Bermain Sepakbola Peserta Didik Putra Kelas VII SMP N 2 Mlati.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “Apakah Ada Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola Peserta Didik Putra Kelas VII SMP N 2 Mlati?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola Peserta Didik Putra Kelas VII SMP N 2 Mlati

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
 - a. Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih atau guru olahraga pada penerapan sepakbola empat gawang guna meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* dalam bermain sepakbola.
 - b. Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peserta Didik

- 1) Diharapkan keterampilan dan kemampuan anak melakukan teknik dasar permainan sepakbola akan meningkat karena dalam bentuk permainan ini dapat membuat anak lebih banyak menggunakan teknik *passing-stopping*.
- 2) Memberikan pemahaman bagi peserta didik bahwa dalam sebuah permainan tidak harus menggunakan aturan baku salah satu permainan, namun dapat menggunakan model permainan yang disesuaikan dengan keadaan lingkungan sekitar sehingga menciptakan suasana permainan yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif peserta didik guna meningkatkan kemampuan dalam hal ini yaitu *passing-stopping*.

b. Manfaat Bagi Guru atau Pelatih

- 1) Untuk meningkatkan kreativitas guru di sekolah atau pelatih dalam membuat dan mengembangkan bentuk permainan yang disesuaikan dengan keadaan lingkungan atau karakteristik peserta didik.
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif materi pembelajaran yang akan dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru olahraga atau pelatih dalam melaksanakan tugasnya secara profesional, terutama dalam pengembangan suatu bentuk permainan yang sudah ada guna meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Karakteristik Anak Usia 13-14 Tahun

Untuk mengembangkan pembelajaran atau latihan yang efektif, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan peserta didik saat melaksanakan tugas gerak. Dengan memahami karakteristik perkembangan peserta didik, guru atau pelatih akan mampu membantu peserta didik belajar secara efektif. Selama di Sekolah Menengah Pertama, seluruh aspek perkembangan manusia, psikomotor, kognitif dan efektif mengalami perubahan peningkatan yang luar biasa. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru. Berikut merupakan beberapa perubahan yang terjadi pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama menurut Izzaty, dkk (2013: 121-152) :

a. Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Pada fase ini remaja memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Perkembangan fisik remaja jelas terlihat pada pertumbuhan

tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot tubuh berkembang dengan pesat.

b. Perkembangan Seksual

Terdapat perbedaan tanda-tanda dalam perkembangan seksual pada remaja. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya alat reproduksi yang ditandai dengan sperma sudah mulai diproduksi, peserta didik mengalami mimpi basah yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan, bila rahimnya sudah siap dan bisa dibuahi karena peserta didik sudah mendapatkan menstruasi yang pertama. Hal tersebut merupakan adalah ciri-ciri primer atau utama yang terjadi baik pada peserta didik laki-laki atau perempuan, sedangkan masih banyak lagi ciri-ciri sekunder maupun lainnya.

c. Cara Berfikir Kausalitas

Hal ini menyangkut tentang hubungan sebab akibat. Remaja sudah mulai berfikir kritis sehingga peserta didik akan melawan jika orang tua, guru, lingkungan, masih menganggapnya sebagai anak kecil. Mereka tidak akan terima jika dilarang melakukan sesuatu oleh orang yang lebih tua tanpa diberikan penjelasan yang logis. Misalnya remaja makan didepan pintu, kemudian orang tua melarangnya sambil berkata “Pantang”. Sebagai remaja mereka akan menanyakan mengapa hal itu tidak boleh dilakukan dan dilaksanakan, jika orang tua tidak bisa memberikan jawaban yang diinginkan peserta didik atau jawaban yang memuaskan maka dia akan tetap melakukan hal tersebut.

Perkembangan kognitif remaja, dalam pandangan Jean Piaget (seorang ahli perkembangan kognitif) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya dari perbuatan tersebut.

d. Emosi yang Meluap-meluap

Emosi pada remaja masih labil, karena erat hubungannya dengan keadaan hormon mereka belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Dalam satu waktu mereka akan kelihatan sangat senang sekali, tetapi mereka tiba-tiba langsung bisa menjadi sedih atau marah seketika. Contohnya pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya oleh temannya atau orang sekitar.

e. Perkembangan Sosial

Sebagai makhluk sosial, individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu setiap individu dituntut untuk menguasai keterampilan-keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Keterampilan-keterampilan tersebut biasanya disebut sebagai aspek psikososial. Keterampilan tersebut harus mulai dikembangkan

sejak masih anak-anak, misalnya dengan memberikan waktu yang cukup untuk anak-anak agar bermain atau bercanda dengan teman-teman sebaya, memberikan tugas dan tanggung jawab sesuai perkembangan anak.

f. Perkembangan Moral

Masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi dilingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Remaja tidak lagi menerima hasil pemikiran yang kaku, sederhana dan absolut, yang diberikan pada mereka selama ini tanpa bantahan. Remaja mulai mempertanyakan keabsahan pemikiran yang ada dan mempertimbangkannya lebih banyak alternatif lainnya. Secara kritis, remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya.

g. Perkembangan Kepribadian

Secara umum penampilan sering diidentikkan dengan manifestasi dari kepribadian seseorang, namun sebenarnya tidak. Karena apa yang tampil tidak selalu menggambarkan pribadi yang sebenarnya (bukan aku yang sebenarnya). Dalam hal ini amatlah penting bagi remaja untuk tidak menilai seseorang berdasarkan penampilan semata, sehingga orang yang memiliki penampilan tidak menarik cenderung dikucilkan. Disinilah pentingnya orangtua memberikan penanaman nilai-nilai yang menghargai harkat dan martabat orang lain tanpa mendasarkan pada hal-hal fisik seperti materi atau penampilan.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang terjadwal dan memiliki suatu program yang harus dijalankan untuk mencapai suatu prestasi. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2007: 12), adalah suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik. *Training* menurut Harsono (2017: 50), bahwa “*training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* menurut Sukadiyanto (2002: 6), merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6), merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang disusun oleh pelatih

pada satu kali tatap muka, seperti: (1) pembukaan atau pengantar latihan, (2) pemanasan, (3) latihan inti, dan (4) pendinginan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* menurut Martin dalam Sukadiyanto (2002: 6-7), merupakan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, dan metode, serta aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Lebih lanjut Sukadiyanto (2002: 8-9) menjelaskan beberapa ciri-ciri latihan sebagai berikut:

(a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat; (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya suatu latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat; (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran; (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen; dan (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan terhadap sasaran latihan.

Adapun pengaruh terhadap kemampuan seseorang antara lain yaitu kondisi fisik, usia, jenis kelamin, bakat, kesiapan dan kemauan. Untuk meningkatkan kemampuan seseorang melalui latihan terdapat beberapa ciri dan prinsip yang perlu diperhatikan sebagai acuan. Secara garis besar, pengertian latihan yang telah dikemukakan oleh para ahli mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

1) Sistematis, artinya harus ada kaidah atau aturan-aturan yang terencana sehingga susunan latihan jelas.

- 2) Berulang-ulang, artinya kegiatan itu banyak jumlahnya dan tidak hanya satu kali melakukannya sehingga latihan tidak hanya satu kali saja namun dilakukan pengulangan terhadap teknik yang sama.
- 3) Proses, artinya harus mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
- 4) Bertambah jumlah bebannya, artinya latihan tersebut makin meningkat jumlahnya atau bebannya.

Penulis menyimpulkan dari berbagai pendapat di atas bahwa latihan merupakan suatu proses atau aktivitas yang dilakukan secara sistematis, berulang, dilakukan dari yang mudah ke yang sukar dan menambah beban latihan pada setiap pertemuannya guna meningkatkan keterampilan yang disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang ingin di capai yaitu kemampuan *passing-stopping*.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan yaitu meningkatkan keterampilan untuk mencapai suatu prestasi. Tujuan menurut Harsono (2017: 39), bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Agar tujuan dan sasaran tersebut dapat dicapai maka harus memperhatikan beberapa aspek yang perlu dikembangkan secara seksama oleh pelatih dan atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2006 : 2-

3) secara garis besar antara lain:

- (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah

dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet. Prinsip-prinsip agar tujuan latihan tercapai menurut Sukadiyanto (2002: 14-18), antara lain:

1) Prinsip Individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap

individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Individual menurut Harsono (2015: 10), menyatakan bahwa tidak ada dua orang atlet yang memiliki rupa dan karakteristik fisiologis dan psikologis yang sama. Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet.

Menurut Sukadiyanto (2002 : 14), prinsip individual adalah “setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya.” Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih menurut Harsono (2017: 51), bahwa prinsip *overload* merupakan prinsip yang paling mendasar dan paling penting, apabila tidak ada prinsip ini dalam latihan maka tidak mungkin ada peningkatan prestasi pada atlet. Prinsip ini dapat digunakan baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Beban latihan yang diberikan kepada atlet harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Beban latihan yang diberikan tidak boleh terlalu berat karena dapat mengakibatkan ketidakmampuan tubuh dalam melakukan latihan sehingga akan menyebabkan sakit dan latihan yang berlebihan (*overtraining*). Selain tidak boleh terlalu berat dalam memberikan beban latihan, tidak diperbolehkan juga memberikan beban latihan terlalu ringan, bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu, pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri atlet.

3) Prinsip Beban Bersifat Progresif

Prinsip Beban Bersifat Progresif menurut Sukadiyanto (2002 : 16), bahwa prinsip ini berkaitan erat dengan prinsip beban berlebih, karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan memberikan beban yang berlebih (*overload*). Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban latihan yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar,

seederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara tetap, maju dan berkelanjutan.

4) Prinsip Adaptasi

Adaptasi merupakan suatu penyesuaian dengan latihan meyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, dalam beradaptasi tubuh memerlukan jangka waktu tertentu dan masing-masing individu memiliki kemampuan beradaptasi yang berbeda-beda. Hal tersebut tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihan.

5) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk rangsang setiap olahragawan akan diproses secara khusus. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Untuk itu, hal-hal yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan dalam prinsip ini antarlain: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat.

6) Prinsip Latihan Bervariasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berat diimbangi dengan

rendah. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, model, sarana, dan prasarana latihan atau teman berlatih. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat latihan.

Dengan adanya variasi latihan menurut Harsono (2015: 11), dapat digunakan untuk mencegah kebosanan pada saat berlatih, seorang pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dan sebagainya. Banyaknya variasi yang diberikan sebaiknya pelatih tidak lupa dengan tujuan latihan yang ingin di capai, misalnya pada salah satu cabang olahraga pelatih memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan tungkai. Pelatih harus tahu variasi latihan yang cocok atau yang berkaitan untuk meningkatkan kekuatan tungkai atletnya.

7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan memiliki tujuan yang berguna bagi tubuh kita agar terhindar dari cedera dan rasa sakit. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Bentuk pemanasan antaranya adalah *jogging*, *stretching* yang pasif dan aktif (dinamis), PNF (*proprio neuromuskuler facilities*), dan aktivitas gerak khusus sesuai dengan cabang olahraganya. *Warming-up* menurut Harsono (2017: 113), adalah suatu proses untuk melakukan perubahan-perubahan fisiologis pada tubuh dan menyiapkan organismenya dalam inti atau pertandingan. Selain itu juga

pemanasan berguna untuk mempersiapkan atlet untuk siap secara mental dalam menghadapi tantangan tugas-tugas latihan yang akan dilakukan.

Pendinginan (*cooling down*) sama pentingnya dengan aktivitas seperti pemanasan. Tujuan dari pendinginan adalah untuk mengembalikan suhu tubuh menjadi normal setelah berolahraga. Pendinginan juga memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi kelelahan otot setelah latihan. Oleh sebab itu pemanasan dan pendinginan sangatlah penting bagi tubuh agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan pada saat latihan dan setelah latihan.

8) Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)

Prinsip periodisasi menurut Sukadiyanto (2002: 17), bahwa proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada periodisasinya, karena periodisasi merupakan suatu pentahapan dan penjabaran dari suatu tujuan latihan secara keseluruhan. Pencapaian prestasi terbaik diperlukan jangka waktu latihan yang panjang. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta kontinyu. Persiapan yang dilakukan oleh olahragawan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif membutuhkan waktu antara 8-12 tahun.

9) Prinsip Berkebalikan (Reversibilitas)

Prinsip berkebalikan menurut Sukadiyanto (2002: 18), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan pada waktu tertentu bahkan pada waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang apabila tidak dijaga melalui latihan yang berkelanjutan.

Sedangkan menurut Tirtawirya (2006: 13), bahwa atlet yang lama tidak melakukan latihan akan mengalami penurunan kondisi fisik. Sebaliknya apabila atlet yang melakukan latihan terlalu banyak dan tidak terprogram akan mengalami *over training*.

Pendapat Harsono (2015: 10), menyatakan apabila kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau tidak mengalami peningkatan. Astrad dalam harsono (2015: 10-11), menyatakan apabila tidak melakukan latihan dalam 3 minggu maka akan menurunkan kualitas VO₂MX sebesar 17-20%. Diperlukan 4-6 minggu untuk *recover* 25% dari VO₂MX yang hilang. Daya tahan otot akan menurun setelah dua minggu tidak aktif. Oleh karena itu atlet disarankan untuk melakukan aktivitas atau berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi.

10) Prinsip Tidak Moderat Berlebihan (Tidak berlebihan)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak telalu berat dan juga tidak terlalu ringan).

11) Prinsip Latihan Sistematis

Sukadiyanto (2002: 18), menyatakan bahwa prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis dan berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan. Sebagai contoh urutan materi latihan secara garis besar penekanannya

selalu dimulai latihan fisik, teknik, strategi, dan taktik, aspek psikologis dan kematangan bertanding.

Selain prinsip latihan keberhasilan mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi tekanan atau dosis latihan. Ambarukmi dkk (2007: 19), menambahkan ukuran dan dosis latihan tersebut meliputi FITTE (*Frekuensi, intensity, time, tipe, dan enjoyment*). Ukuran atau dosis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Frekuensi

Frekuensi menurut Irianto (2002 : 58), merupakan banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali per minggu. Frekuensi latihan akan berbeda antara orang bukan olahragawan dibandingkan orang olahragawan, orang olahragawan frekuensinya lebih banyak sedangkan orang bukan olahragawan frekuensinya lebih sedikit.

2) Intensitas (*intensity*)

Intensitas menurut Suharjana (2007 : 15), merupakan komponen latihan yang penting, hal tersebut karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang pendeknya durasi latihan yang dilakukan. Jansen dalam Suharjaan (2007: 15), menyatakan bahwa jika intensitas tinggi maka bisaanya durasi pendek, dan apabila intensitasnya rendah, maka durasi latihan bisa lebih lama. Intensitas menurut Irianto (2002 : 54), merupakan ukuran kualitas latihan yang

meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/ detik), % detak jantung maksimal, % Vo2 max, kadar laktat dan lain sebagainya Durasi atau waktu (*time*).

3) Tipe

Latihan akan berhasil apabila latihan tersebut memilih tipe atau metode yang tepat. Metode yang dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007: 17). Lutan dalam Suharjana (2007: 17) menyatakan bahwa karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk suatu latihan.

4) *Enjoyment*

Seseorang atau olahragawan dapat menikmati aktivitas olahraga yang dilakukan dengan jenis dan metode latihan yang dilakukan selama olahraga. *Enjoyment* menurut Ambarukmi dkk. (2007 : 19) adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh para atlet.

Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penentuan program latihan bagi atlet harus disesuaikan dengan individu masing-masing yang sesuai dengan prinsip-prinsip program latihan guna mencapai tujuan tertentu.

3. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan

bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Sepakbola merupakan olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Bola dimainkan dengan menggunakan kaki, saling oper dengan teman satu tim, menjaga agar bola agar tidak direbut lawan, dan memiliki tujuan akhir yaitu memasukkan bola ke gawang lawan (Sutanto, 2016: 172).

Menurut Rahmani (2014: 99), sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang. Menurut Soedjono, dkk. (1985: 103), “sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan”.

Menurut Muhajir (2004: 22), sepakbola adalah permainan yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit),

tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri, akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan di area kotak penalti. Setiap tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan.

b. Sarana dan Prasarana Sepakbola

Dalam permainan sepakbola terdapat sarana dan prasarana yang memiliki standar. Menurut Aji (2016: 13-14) :

1) Ukuran Lapangan

Ukuran lapangan berbentuk persegi panjang dan menggunakan garis tengah dengan ukuran panjang berkisar 90-120 m, lebar berkisar 45-90 m, lebar gawang 7,32 m, tinggi gawang 2,44 m dan jarak titik penalti 11 m.

2) Peraturan Penggunaan Bola

Bola yang resmi menurut FIFA adalah yang memiliki keliling tidak lebih dari 70 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm. Ukuran bola resmi yang dikeluarkan FIFA yaitu bola ukuran 5 untuk usia 12 tahun ke atas dengan ukuran keliling 68-70 cm dan berat 410-450 gram, bola ukuran 4 untuk usia 8-12 tahun dengan lingkaran bola antara 64-66 cm dan berat 340-468 gram, bola ukuran 3 untuk usia dibawah 8 tahun dengan ukuran lingkaran bola antara 58-61 cm dengan berat 312-340 gram.

3) Peraturan Jumlah Pemain Sepakbola

Berdasarkan ketetapan yang dibuat FIFA, sepakbola dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti, termasuk penjaga gawang. Setiap tim hanya diperbolehkan melakukan pergantian pemain sebanyak 3 kali pergantian.

c. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola terdapat teknik-teknik dasar atau keterampilan dasar dalam permainan sepakbola. Teknik-teknik dasar atau keterampilan dasar tersebut dapat digunakan oleh pemain disaat melakukan *deffence* maupun *offence*. Menurut Santoso (2014: 42), teknik adalah kemampuan pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang

efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Sehingga, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Menurut Rohim (2008: 7), untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Muhajir (2004: 24), teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)
Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola
Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola ke dalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49), permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan gerak dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

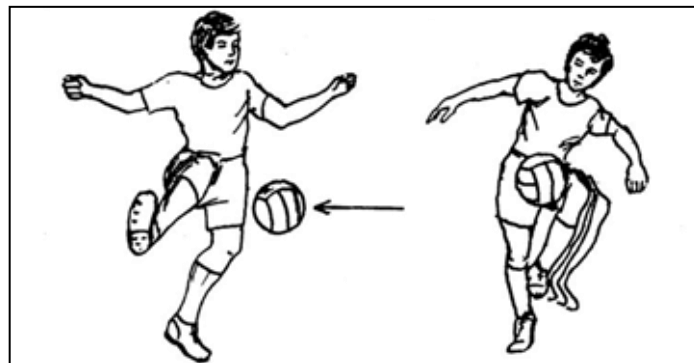
- 1) Gerak atau teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola merupakan teknik dimana seorang pemain tanpa memainkan bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus

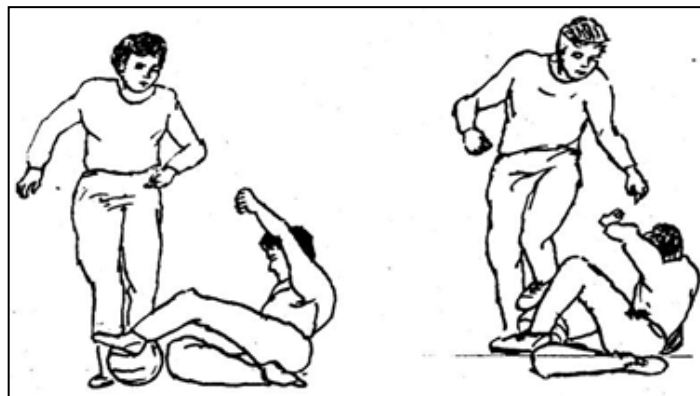
merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

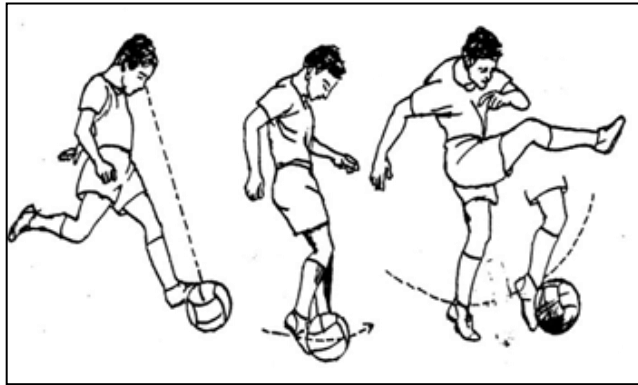
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) menggiring bola (*dribbling*), (d) menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) menyundul bola (*heading*), (f) gerak tipu (*feinting*), (g) merebut bola (*sliding tackleshielding*), (h) melempar bola ke dalam (*throwin*), (i) menjaga gawang (*goal keeping*).



Gambar 1. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 33)



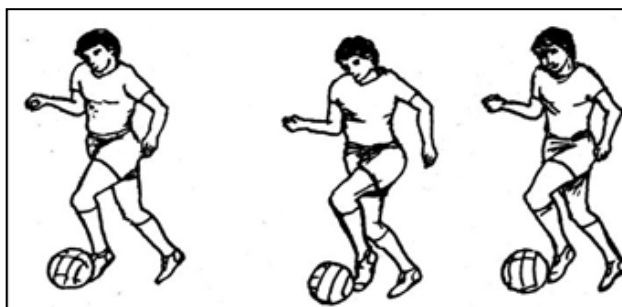
Gambar 2. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 1992: 48)



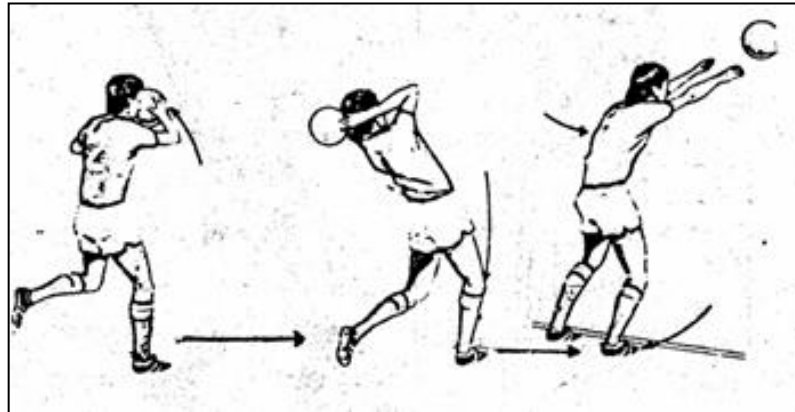
Gambar 3. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)



Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat (Remmy Muchtar, 1992: 45)



Gambar 5. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 4)



Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam (Sucipto dkk., 2000: 3)

d. *Passing* dan *Stopping* dalam Sepakbola

Passing dan *stopping* merupakan salah satu keterampilan dasar atau teknik dasar dalam pembelajaran permainan sepakbola. Menurut Santoso (2014: 41), bahwa:

Keterampilan dasar adalah kemampuan melaksanakan tugas gerak yang berfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. Dengan demikian, keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kemampuan menerapkan berbagai keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan dengan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola.

Dalam suatu pembelajaran sepakbola terdapat tujuan yang ingin dicapai. Salah satunya yaitu memperoleh hasil belajar keterampilan dasar atau gerak dasar.

Menurut Bloom dalam Febrianto (2017: 70), bahwa:

Hasil belajar sebagai hasil perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ranah kognitif meliputi (1) pengetahuan, (2) pemahaman, (3) aplikasi, (4) analisis, (5) sintesis, (6) evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi. Ranah afektif meliputi; (1) penerimaan, (2) perhatian, (3) penanggapan, (4) penyesuaian,

(5) penghargaan dan penyatuan. Ranah psikomotor meliputi: (1) peniruan, (2) penggunaan, (3) ketelitian, (4) koordinasi, dan (5) naturalisasi.

Nana Sudjana dalam Adri (2015: 64) mengatakan bahwa “penilaian hasil belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai peserta didik dengan kriteria tertentu”. Hal ini mengisyaratkan bahwa objek yang dinilai adalah hasil belajar peserta didik yaitu keterampilan gerak dasar peserta didik dalam melakukan *passing-stopping*.

Berikut adalah hakikat dari gerak dasar atau keterampilan *passing* dan *stopping* :

1) *Passing*

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektivitas. Permainan ini membutuhkan kerjasama tim yang bagus. Dalam permainan ini terdapat teknik yang dinamakan *passing* atau operan yang bertujuan untuk mengoper bola kepada teman, mengoper bola di daerah yang kosong, maupun melakukan umpan terobosan kepada teman. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*.

Menurut Fadillah (2009: 25), *passing* adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali kiper yang bisa menggunakan tangan dan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola. Sedangkan

menurut Mielke (2007: 19), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain, *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki tetapi juga dapat menggunakan bagian anggota tubuh yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau *passing* menurut Widdow & Buckle (1981: 23-25) yaitu:

- a) *Passing* pendek, yaitu *passing* yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan *passing* ini menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak *passing*. *Passing* ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan *passing* pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan *passing* pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik.
- b) *Passing* panjang, pada prinsipnya *passing* panjang sama dengan *passing* pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. *Passing* pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada *passing* panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Kelemahan

passing panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol lapangan serta kontrol lawan dan kawan.

- c) *Passing* melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan *passing* panjang (*crossing*). Biasanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika ada di depan gawang lawan, tendangan bebas langsung ketika melakukan serangan dari sayap kanan kiri di daerah pertahanan lawan.
- d) *Passing* satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi *off side*. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabui pemain bertahan. *Passing* satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan. Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*.

Dalam melakukan *passing* terdapat beberapa bagian kaki yang dapat digunakan, menurut Fadillah (2009: 26-27) teknik mengoper bola sebagai berikut:

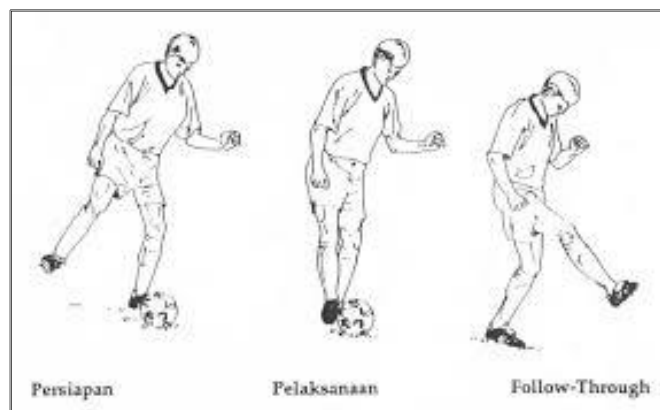
- a) Mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian luar

Untuk melakukan teknik ini maka kaki yang akan digunakan untuk menendang agak diputar ke dalam sehingga dari depan posisi kaki bagian

luar akan terlihat. Kemudian gerakan selanjutnya adalah gerakan mendorong ke depan dengan perkenaan bola pada kaki bagian luar. Ketika melakukan operan sebaiknya pandangan mata terfokus kepada pemain yang akan diberikan umpan atau operan. Putaran bola setelah perkenaan dengan kaki maka putarannya akan mengarah keluar.

b) Mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

Teknik ini merupakan teknik yang sering digunakan untuk melakukan operan pendek. Posisi kaki diputar keluar sehingga apabila dilihat dari depan maka kaki bagian dalam akan terlihat. Gerakan dimulai dengan mendorong bola dengan perkenaan pada kaki bagian dalam dengan arah bola dan pandangan menuju kepada pemain yang akan dituju. Efek putaran bola yang ditimbulkan yaitu putaran bola kearah dalam dari posisi tubuh kita.



Gambar 7. Gerak Passing Bawah dengan Kaki Bagian Dalam (Sucipto, dkk, 2000: 18)

c) Mengoper bola dengan menggunakan punggung kaki

Teknik ini dilakukan dengan cara menekuk pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang kearah bawah, sehingga apabila dilihat dari

depan maka punggung kaki akan terlihat jelas dibandingkan bagian kaki lainnya. Pelaksanaan dalam melakukan operan dengan menggunakan punggung kaki yaitu mendorong bola dengan kaki yang pergelangannya ditekek ke bawah menuju kepada sasaran atau pemain yang akan dituju.

2) *Stopping*

Di dalam sebuah permainan bola dapat menggelinding dengan cepat di lapangan, meredam dapat membantu untuk mengontrol bola, sehingga harus dilakukan dengan santai dan seimbang dan ikuti alur bola untuk mengurangi pantulan. *Stopping* adalah cara menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan semua bagian dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

Menurut Fadillah (2009: 30-31), *stopping* merupakan teknik untuk mengontrol bola yang pada dasarnya bisa menggunakan anggota tubuh mana pun kecuali tangan. Berikut merupakan teknik dalam melakukan *stopping* dengan menggunakan kaki:

a) *Stopping* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Teknik ini dilakukan dengan memutar kaki ke arah luar sehingga dari depan maka kaki bagian dalam akan terlihat. Pelaksanaan dalam melakukan teknik ini yaitu ketika bola datang maka kaki bagian dalam kedepan. Setelah bola mengenai kaki maka ikuti alur bola dan jangan

melawan alur datangnya bola, sehingga tarik kaki kebelakang mengikuti alur bola untuk menghentikan bola tersebut.

b) *Stopping* dengan punggung kaki

Pelaksanaan dalam melakukan teknik ini yaitu dengan mengarahkan punggung kaki ke depan sesuai dengan arah datangnya bola. Kemudian ikuti arah bola dengan menarik kaki ke belakang sesuai dengan alur datangnya bola.

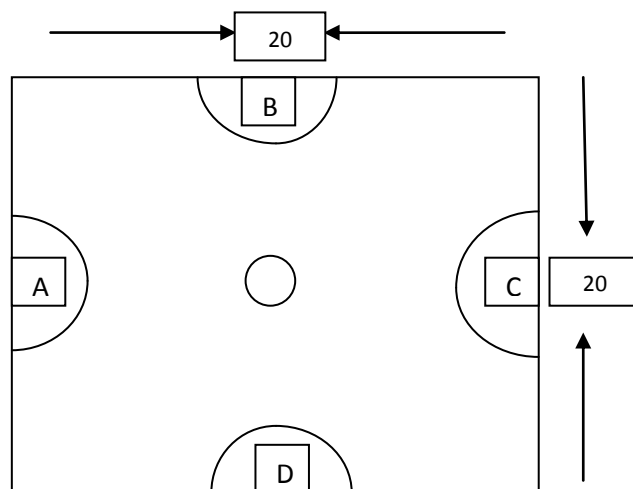
c) *Stopping* dengan telapak kaki

Posisi kaki untuk melakukan teknik ini yaitu dengan ujung kaki menghadap ke atas sehingga apabila dilihat dari depan maka telapak kaki akan terlihat. Ketika bola datang tahan bola dengan mengangkat ujung kaki ke atas.

Stopping merupakan teknik yang tidak kalah penting dengan teknik lain, karena dengan teknik ini pemain dapat mengontrol tempo permainan dan juga apabila pemain menguasai dengan baik maka memudahkan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Rahmani, 2014: 101). Menurut Mielke (2007: 29), *stopping* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola teknik ini digunakan ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan menggunakan bagian tubuh yang sah (kecuali tangan) sedemikian sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *passing*, *dribbling* atau *shooting*.

4. Hakikat Sepakbola Empat Gawang

Permainan sepakbola empat gawang merupakan pengembangan dari sepakbola yang sesungguhnya. Permainan sepakbola empat gawang dalam penelitian ini yaitu permainan sepakbola dengan adanya empat gawang dan peraturan yang sedikit berbeda dari permainan sepakbola yang sesungguhnya. Sepakbola empat gawang merupakan salah satu bentuk atau model permainan dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Banyak sekolah di Indonesia yang hanya memiliki lahan sempit sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan pembelajaran sepakbola dengan ukuran lapangan yang sesungguhnya. Selain ukuran lapangan, sepakbola empat gawang memiliki peraturan yang sedikit berbeda dari permainan sepakbola yang sesungguhnya. Peraturan yang dibuat diharapkan dapat meningkatkan sportivitas peserta didik dalam aspek tanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain. Berikut merupakan bentuk sepakbola modifikasi empat gawang yang telah diteliti oleh Agus S. Suryobroto.



Gambar 8. Lapangan Sepakbola Empat Gawang (Agus S.Suryobroto, 2017: 24)

a. Sarana dan Prasarana Sepakbola Empat Gawang

Dalam sepakbola modifikasi empat gawang ini terdapat beberapa perbedaan dari sepakbola yang sesungguhnya. Berikut merupakan sarana dan prasarana dalam sepakbola empat gawang (Suryobroto, 2017: 25-26) :

- 1) Bentuk dari lapangan sepakbola empat gawang yaitu bujur sangkar dengan ukuran sisi 20 m.
- 2) Terdapat 4 gawang dan masing-masing gawang berukuran 1,5 x 1,5 m dengan diameter tiang dan mistar gawang 5 cm dan diameter lingkaran tengah 1 m.
- 3) Tebal garis lapangan yaitu 5 cm.
- 4) Terdapat daerah bebas serang di sekitar gawang dengan ukuran jari-jari 3 m dari titik tengah gawang. Tujuan garis serang yaitu dimana pemain harus melakukan *shooting* di luar daerah bebas serang sehingga pemain lawan tidak boleh masuk ke dalam daerah serang lawan untuk memasukkan bola.
- 5) Dalam permainan ini tidak terdapat penjaga gawang. Dan bola yang digunakan yaitu bola futsal.

b. Peraturan Sepakbola Empat Gawang

Aturan main dalam permainan sepakbola empat gawang ini terdapat perbedaan dengan permainan sepakbola pada umumnya. Berikut merupakan aturan-aturan dan cara bermain permainan sepakbola empat gawang:

- 1) Membariskan peserta didik dan kemudian diberikan penjelasan dan arahan mengenai aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya.
- 2) Dalam permainan ini terdapat 4 regu (A, B, C, dan D) sesuai dengan jumlah gawang dan setiap regunya terdiri dari 3-5 anak.
- 3) Prinsip permainan ini layaknya permainan sepakbola pada umumnya yaitu setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola dan dalam permainan ini terdapat tiga gawang yang dapat dimasuki bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D.
- 4) Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola (*jumpball*) setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala peserta didik yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain, di sini untuk menanamkan sikap kejujuran. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan *passing* dari mana bola keluar lapangan, di sini untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Setiap pemain harus melakukan operan

ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 sentuhan saja, di sini untuk menanamkan sikap kerjasama. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain, di sini untuk menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab. Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 sehingga menjadi 2 bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 bola lagi, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, permainan dimulai dari masing-masing regu dan menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, *heading*, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Imam Hanafi (2015) dengan judul: Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya), menggunakan sampel yang berjumlah 40 orang. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Adapun hasil dari penelitiannya sebagai berikut: Ada pengaruh signifikan penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar shooting pada permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 28 Surabaya. Dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar $6,194 > t$ tabel dengan nilai sebesar 1,685 dalam taraf signifikan sebesar 5%. Besar pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar *shooting* pada permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 28 Surabaya adalah sebesar 27,54%.
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ari Maulana (2014) dengan judul: Pengaruh Modifikasi Peraturan Sepakbola Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Sepakbola dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA N 1 Pandeglang. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan pemilihan populasi dan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Group Control Design*, dengan instrumen tes *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Uji hipotesis menggunakan uji *paired sampling t test* dan *independent sampling t test*. Hasil uji hipotesis diperoleh t_{hitung} *posttest*

passing kontrol-eksperimen $-6,346 < t_{\text{tabel}} -2,887$, $t_{\text{hitung}} \textit{ shooting} kontrol-eksperimen $-6,119 < t_{\text{tabel}} -2,887$, $t_{\text{hitung}} \textit{ dribbling} kontrol-eksperimen $3,300 > t_{\text{tabel}} 2,887$, maka hasil uji berada di wilayah H_a yaitu modifikasi peraturan permainan sepakbola meningkatkan hasil keterampilan belajar bermain sepakbola dari segi *passing*, *shooting* dan *dribbling* dengan kriteria signifikan.$$

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi (2015) dengan judul: Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Sepak Sila di Kelas VIII A SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Bentuk desain eksperimen menggunakan *one group pretest-posttes design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 34 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis uji-t. Dari hasil tes sepak sila diketahui $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($9,64 > 2,035$) dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh. Terjadi perubahan peningkatan pada tes sepak sila sebesar 25%. Hal ini berdasarkan hasil tes sepak sila setelah diberi perlakuan (*treatment*), dimana *mean posttest* lebih besar dari *mean pretest* ($17 > 13,5$), oleh karena itu, modifikasi media pembelajaran dengan menggunakan kantong plastik dan kertas bekas dapat diterapkan untuk pembelajaran sepak takraw.

C. Kerangka Berpikir

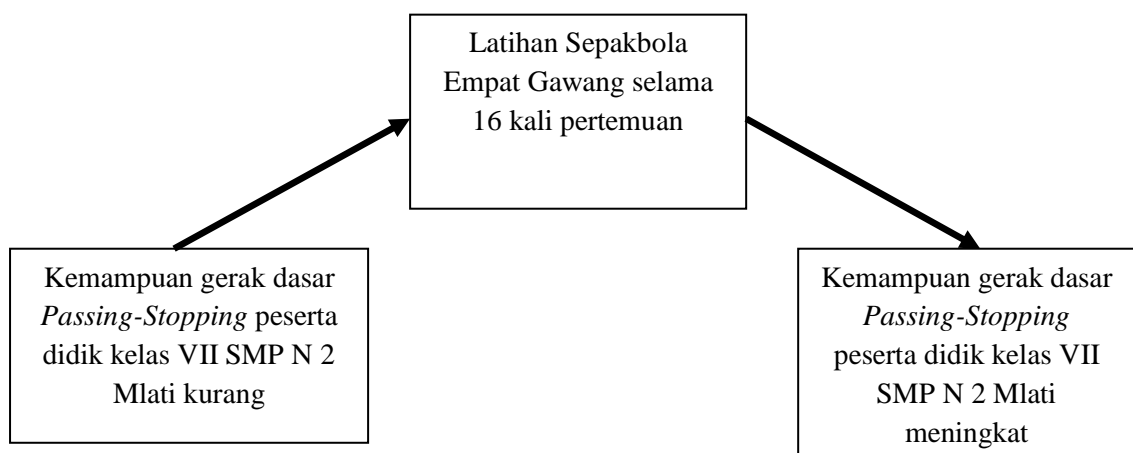
Sepakbola merupakan suatu olahraga yang masuk dalam kurikulum pembelajaran di Indonesia. Namun pada kenyataannya dengan jumlah pertemuan atau tatap muka yang sedikit dalam pembelajaran sepakbola, peserta didik tidak dapat menguasai teknik yang di ajarkan secara maksimal. Sehingga peserta didik yang ingin mendalami olahraga sepakbola harus melakukan atau mengikuti latihan tambahan di luar jam sekolah.

Selain alokasi waktu, fasilitas yang digunakan dalam permainan olahraga sepakbola membutuhkan lahan yang mencukupi. Namun pada kenyataannya tidak semua sekolah memiliki lapangan yang cukup untuk menjalankan proses pembelajaran sepakbola. Fasilitas merupakan salah satu penghambat untuk menjalankan pembelajaran sepakbola karena banyak sekali sekolah yang berada di daerah perkotaan yang memiliki lahan sempit sehingga akan menghambat jalannya proses pembelajaran tersebut.

Kemampuan gerak dasar *passing-stopping* sangatlah penting untuk dikuasai namun peserta didik kelas VII di SMP N 2 Mlati memiliki kemampuan gerak dasar *passing-stopping* yang masih kurang baik. Dengan kemampuan teknik gerak dasar yang kurang akan menimbulkan kebosanan bagi peserta didik karena permainan yang tidak berjalan dengan lancar.

Dengan adanya hambatan tersebut guru atau pelatih dapat menggunakan kreativitasnya dalam melakukan atau membuat bentuk permainan baru terhadap permainan sepakbola yang sesungguhnya. Dengan membuat model atau bentuk permainan baru terhadap permainan sepakbola

yang sesungguhnya yang disesuaikan dengan lahan yang ada dan karakteristik peserta didik maka proses pembelajaran akan tetap berjalan dan diharapkan dalam penyampaian materi khususnya penyampaian materi keterampilan gerak dasar dalam sepakbola tersampaikan dengan baik dan diharap peserta didik tetap dapat menguasai keterampilan gerak dasar sepakbola walaupun tanpa menggunakan peraturan dan fasilitas yang sesungguhnya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka permainan pun dapat berjalan dengan lancar dan baik pula, sehingga siswa lebih bersemangat dan tidak bosan dalam mengikuti permainan. Namun, suatu keberhasilan latihan tidak hanya berpatokan dari program latihan saja tetapi juga dari faktor anak yaitu mengenai keseriusan dalam berlatih. Diharapkan dengan adanya bentuk atau model latihan permainan sepakbola empat gawang ini dapat membuat peserta didik tidak bosan dan permainan lebih menarik sekaligus efektif dan efisien.



Gambar 9. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu:

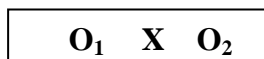
Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* peserta didik kelas VII SMP N 2 Mlati.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* peserta didik kelas VII SMP N 2 Mlati.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Posttest* atau tidak adanya grup kontrol. Menurut Sugiyono (2013: 110), metode *One Group Pretest and Posttest Design* merupakan desain penelitian dengan adanya *pretest* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Sehingga rangkaian dalam desain penelitian ini yaitu terdapat tes awal atau yang disebut *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik dalam melakukan *passing-stopping*, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan permainan sepakbola empat gawang dan diakhiri dengan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui hasil tes *passing-stopping* setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola Peserta didik Putra Kelas VII SMP N 2 Mlati”. Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian (Sugiyono, 2013: 111)

Keterangan:

O₁ : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O₂ : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan yang berupa bentuk atau model permainan sepakbola empat gawang guna untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* dengan frekuensi 16 kali pertemuan. Sebelum diberikan perlakuan, sampel dites terlebih dahulu atau sering disebut *pretest* dengan menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew. Kemudian diberikan perlakuan berupa latihan dengan permainan sepakbola empat gawang yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah dilakukan perlakuan maka sampel di tes kembali atau sering disebut *posttest* dengan menggunakan tes yang sama dengan tes pada saat *pretest*. Setelah didapatkan hasil dari *pretest* dan *posttest*, kemudian hasil tersebut dibandingkan dan kemudian dianalisis menggunakan uji-*t*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian : SMP N 2 Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
2. Waktu Penelitian : 30 Oktober – 8 Desember 2017

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan sehingga populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain dan populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari tetapi meliputi seluruh karakteristik

atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 118-120), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *random sampling* karena dalam pengambilan sampel dilakukan secara acak dari peserta didik putra kelas VII dan diambil sejumlah 16 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2016: 74), definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sepakbola empat gawang, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar *passing-stopping* peserta didik.

1. Permainan Sepakbola Empat Gawang

Sepakbola empat gawang merupakan bentuk sepakbola yang memiliki perbedaan dengan permainan sepakbola yang sesungguhnya, baik dari segi peraturan maupun sarana dan prasarana yang digunakan. Permainan ini terdiri dari 4 regu dan setiap regu atau tim terdiri dari 3-5 pemain. Prinsip permainan sepakbola empat gawang sama halnya dengan permainan

sepakbola yang sesungguhnya yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang milik sendiri agar tidak kemasukan bola. Namun dalam permainan ini terdapat 4 gawang dimana setiap regu dapat memasukkan bola ke 3 gawang milik lawan. Contohnya yaitu regu A dapat memasukkan bola ke gawang milik regu B, C dan D. Permainan dimulai dengan *jumpball* dengan pemain tertinggi berada di tengah dan bola dilemparkan ke atas oleh guru. Selanjutnya pemain melakukan permainan seperti sepakbola yang sesungguhnya. Selama permainan berlangsung tidak terdapat wasit, sehingga peserta didik atau pemain harus jujur dalam memainkan permainan ini dan setiap pemain adalah wasit bagi diri mereka sendiri.

2. Kemampuan gerak dasar *Passing-Stopping*

Hasil gerak dasar *passing-stopping* adalah kemampuan peserta didik kelas VII SMP N 2 Mlati untuk melakukan keterampilan *passing-stopping* dengan baik dan benar. Dalam penelitian ini untuk mengukur hasil gerak dasar *passing-stopping* menggunakan tes modifikasi tes dari Vernon A. Crew yang telah diteliti oleh Jam jam dalam Lubis (2013: 55-57).

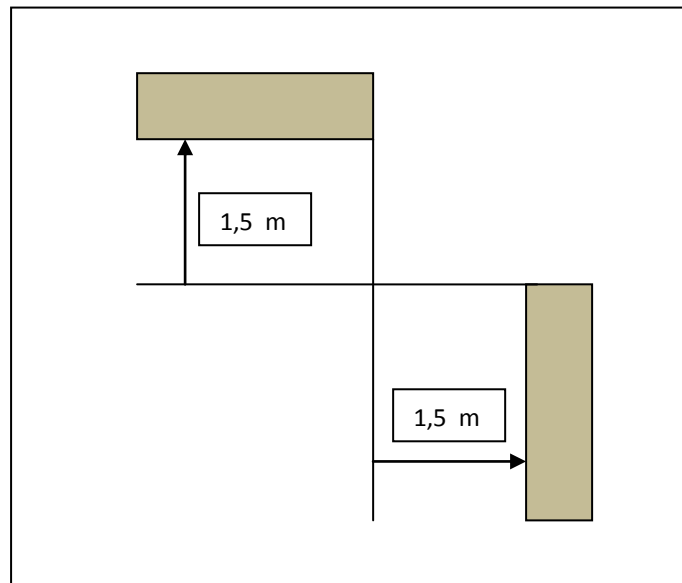
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 148) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian”.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing-stopping* dengan papan pantul. Menurut tes ini, diperoleh tingkat

validitas sebesar 0,7981 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,8024 yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh Jam jam dalam Lubis (2013: 55-57).



Gambar 11. Modifikasi instrumen tes passing-stopping Vernon A. Crew oleh Jam jam (Lubis, 2013: 57)

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Menurut Sugiyono (2016: 308), teknik pengumpulan data yang di anggap paling penting adalah mengumpulkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang telah ditentukan.

a. Tes Awal (*Pretest*)

Tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat *treatment*. Tes awal dilakukan dengan tes *passing-stopping* . Pelaksanaannya sebanyak 2 kali

dan setiap kali percobaan waktunya 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas *passing*, diberi skor 1 (satu). Hasil tes dicatat dengan jumlah *passing* dan *stopping* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Prinsip latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketrampilan peserta didik dalam pembelajaran sepakbola dengan menggunakan permainan sepakbola empat gawang. Untuk melatih suatu keterampilan dibutuhkan jangka waktu tertentu agar diperoleh hasil yang maksimal dan bermanfaat. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 1,5 bulan.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah dilaksanakan *treatment* terhadap sampel, selanjutnya dilaksanakan tes akhir setelah pemberian *treatment*. Tes akhir yang dilakukan sama dengan tes awal yaitu tes *passing-stopping*. Pelaksanaannya sebanyak 2 kali dan setiap kali percobaan waktunya 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas *passing*, diberi skor 1 (satu). Hasil tes dicatat dengan jumlah *passing* dan *stopping* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Arikunto (2006: 168) mengemukakan pengertian validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuai instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila benar-benar mengukur apa

yang seharusnya diukur. Dalam proses penelitian, pernyataan yang dinilai absah itu dianggap benar atau teruji bila pernyataan tersebut telah melakukan pembuktian atau serangkaian pembuktian.

Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula di samping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrument sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu.

Tes *passing-stopping* yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh Jam jam tahun 2007 dalam Lubis (2013: 55-57).

- a. Validitas : 0,7981
- b. Reliabilitas : 0,8024

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2016: 331), dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas yaitu untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Dalam penelitian ini akan menguji signifikansi data sehingga penelitian ini menggunakan uji t. Arikunto (2006: 299) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji-t adapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi Kuadrat* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Menurut Arikunto (2006: 307), untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *pretest-posttest one group design*, maka menggunakan rumus *t-test*, maka rumus yang digunakan adalah *t-test* dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

Md : *mean* dari deviasi (d) antara *pretest* dan *posttest*

Xd : perbedaan deviasi dengan *mean* deviasi

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek

Df atau db adalah N-1

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati. Penelitian ini dimulai dengan melakukan *pretest* pada Senin, 30 Oktober 2017 kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan atau *treatment* sebanyak 16 kali dan diakhiri dengan *posttest* pada Rabu, 8 Desember 2017. Penelitian ini memiliki responden sebanyak 16 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing - Stopping Pretest*

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

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing - Stopping Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	15,3125
<i>Median</i>	15,0000
<i>Mode</i>	15,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,44770
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	18,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil belajar gerak dasar *passing - stopping pretest* dengan rerata sebesar 15,31, nilai tengah 15, nilai

yang sering muncul 15 dan simpangan baku 1,48. Sedangkan skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 13.

2. Deskripsi Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing - Stopping Posttest*

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

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing - Stopping Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,9375
<i>Median</i>	18,0000
<i>Mode</i>	18,00
<i>Std. Deviation</i>	2,04837
<i>Range</i>	8,00
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	22,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil belajar gerak dasar *passing - stopping posttest* dengan rerata sebesar 17,93, nilai tengah 18, nilai sering muncul 18 dan simpangan baku 2,05. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 14.

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

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,497	Normal
2	<i>Post test</i>	0,115	Normal

Dari tabel di atas, harga *Asymp. Sig* dari kedua variabel 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 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Teknik Dasar	0,390	Homogen

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

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada atau tidak adanya pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
<i>Passing – stopping</i>	11,864	2,13	0,000	2,625

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $11,864 > 2,13$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 17,14% latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik SMP N 2 Mlati.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan dalam bentuk permainan sepakbola empat gawang yaitu selama 16 kali pertemuan.

Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya kemampuan teknik dasar *passing-stopping* awal peserta didik diketahui, (2) pemberian *treatment* dalam bentuk permainan sepakbola empat gawang sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan atau pengaruh bentuk permainan sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman setelah melakukan *treatment* dalam bentuk permainan

sepakbola empat gawang dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $11,864 > 2,13$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,625 dan rerata *pretest* sebesar 15,31, hal ini menunjukkan bahwa bentuk permainan sepakbola empat gawang yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 17,14% untuk kemampuan *passing-stopping* dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping*. Kemampuan *passing-stopping* merupakan kemampuan yang penting untuk dikuasai. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim untuk saling memberikan umpan dan menerima umpan sekaligus mencari ruang untuk melakukan serangan. Apabila setiap pemain dalam tim memiliki penguasaan teknik *passing-stopping* bagus maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan tinggi.

Dalam permainan sepakbola teknik *passing-stopping* sangatlah penting untuk di kuasai sehingga perlu dilatih agar dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* secara maksimal. Latihan menurut Martin dalam Sukadiyanto (2002: 6-7), merupakan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, dan metode, serta aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Permainan sepakbola empat gawang akan menuntut peserta didik belajar dengan pikiran dan emosionalnya sehingga teknik yang dipelajarinya tidak asal dilakukan tetapi peserta didik akan melakukan yang maksimal untuk memenangkan permainan yang dirancang. Tujuan latihan menurut Harsono (2017: 39), bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Sejalan dengan pendapat tersebut maka dengan adanya latihan menggunakan bentuk permainan sepakbola empat gawang dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing-stopping*.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang agar tidak kemasukan. Untuk mendukung permainan yang baik diperlukan latihan dalam bermain yang menyenangkan. Bermain dengan menggunakan permainan sepakbola empat gawang mendorong siswa untuk memecahkan masalah dalam permainan. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan demikian, siswa

semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik. Keuntungan lainnya, melalui permainan sepakbola empat gawang ini tepat untuk mengajarkan keterampilan bermain sesuai dengan keinginan peserta didik.

Secara umum karakteristik peserta didik SMP atau anak usia 13-14 tahun telah mampu bekerjasama dalam tim dengan baik dan jiwa kepemimpinan mulai muncul. Pada usia ini, guru haruslah memaksimalkan potensi yang dimiliki peserta didik. Namun pada kenyataannya, guru lebih senang mengajarkan teknik-teknik olahraga yang sering terpisah dari suasana permainan sebenarnya, atau jika pun melakukan permainan, permainan tersebut tidak sesuai dengan hakikat kemampuan anak serta kehilangan nilai-nilai keolahragaan. Permainan sepakbola empat gawang akan menuntut peserta didik belajar dengan pikiran dan emosionalnya sehingga teknik yang dipelajarinya tidak asal dilakukan tetapi peserta didik akan berpikir untuk melakukannya dengan baik. Melalui latihan sepakbola empat gawang ini mampu mengubah pandangan peserta didik agar mereka dapat bermain dengan suasana yang baru dan belajar teknik sepakbola yang tidak membosankan.

Prinsip periodisasi menurut Sukadiyanto (2002: 17), bahwa proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada priodisasinya, karena priodisasi merupakan suatu pentahapan dan penjabaran dari suatu tujuan latihan secara keseluruhan. Pencapaian prestasi terbaik diperlukan jangka waktu latihan yang panjang. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta kontinyu.

Sehingga dengan adanya adaptasi tubuh dapat menyesuaikan dengan beban latihan yang diberikan secara bertahap.

Menurut Santoso (2014: 42), teknik adalah kemampuan pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Sehingga, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar peserta didik. Menurut Sudjarwo, dkk (2005:45), kemampuan gerak dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Teknik gerak dasar *passing-stopping* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam bermain sepakbola. Melalui permainan sepakbola empat gawang peserta didik akan lebih senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola.

Dalam melakukan latihan teknik dasar sepakbola, peserta didik dituntut menghadirkan perubahan hasil belajar yang jelas dan terarah. Menurut Bloom dalam Febrianto (2017: 70), bahwa hasil belajar adalah sebagai hasil perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan sepakbola empat gawang mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola. Dalam rangka membantu pencapaian tujuan, seorang guru atau pelatih bertugas merencanakan, memilih dan mengorganisir materi yang

akan diberikan. Dalam pelaksanaan penyajian, guru atau pelatih memilih variasi dan menciptakan kreativitas kegiatan yang sesuai dengan tingkat kematangan, kekuatan, konsentrasi, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Peran serta guru atau pelatih yang profesional sangat berperan dalam pelaksanaannya. Guru dan pelatih dituntut mampu mengemas sebuah permainan secara kreatif dan inovatif. Pengemasan bentuk permainan yang baik dengan menyesuaikan kebutuhan peserta didik dan karakteristik peserta didik akan mudah diterima oleh peserta didik sehingga peningkatan kemampuan dan keterampilan dapat meningkat. Bentuk permainan sepakbola empat gawang merupakan bentuk permainan yang dapat memudahkan peserta didik untuk menerima keterampilan gerak dasar *passing-stopping*.

E. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha 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 kegiatan yang lainnya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap peserta didik dalam berlatih namun masih ada peserta didik yang tidak serius.
3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena menggunakan instrumen penelitiann yang sudah pernah dipakai.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 17,14% latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan dari latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu guru atau pelatih dan peserta didik:

1. Bagi pelatih atau guru, sebagai sarana evaluasi kualitas pembelajaran atau latihan yang telah dilakukan sehingga dapat memperbaiki kesalahan atau kekurangan pada pengemasan suatu bentuk pembelajaran maupun bentuk latihan.
2. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk peserta didik agar mau meningkatkan keaktifan dalam pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik, sehingga peserta didik dapat senang dalam belajar atau latihan sepakbola dengan bentuk permainan yang baru.

C. Saran-saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian di lapangan, maka penulis bermaksud memberikan saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi lembaga maupun bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

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

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, S. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Long Passing dalam Permainan Sepakbola dengan Menggunakan Gaya Mengajar Inklusipada Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah*. Jurnal Penjaskesrek STKIP BBG (Volume 2 Nomor 2). Halaman 64.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU.
- Ambarukmi, D. H. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Andi. (2015). *Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Sepak Sila di Kelas VIII A SMP Negeri 3 Teluk Keramat Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat*. Penelitian. Kalimantan Barat: FKIP Untan.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training* (3th ed). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Fadillah, R. (2009). *Ayo Bermain Sepakbola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Febrianto, B. D. (2017). *Pengaruh Modifikasi Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Peserta didik Kelas XI SMK KORPRI Majalengka)*. Jurnal Educatio FKIP UNMA (Volume 3 Nomor 1). Halaman 70.
- Hanafi, I. (2015). *Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. (Volume 3 Nomor 1). Halaman 189.
- Hardianto, T. (2014). *Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola terhadap Kerjasama Peserta didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (Volume 02 Nomor 01). Halaman 10 – 13.

- Harsono. (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- _____. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Izzaty, R. E., dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muaro Lubis. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling dan Shooting dalam Permainan Sepakbola* . Skripsi. Bandung: FPOK UPI.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Santoso, N. (2014). *Tingkat Keterampilan Passing-Stopping dalam Bermain Sepakbola pada Mahapeserta didik PJKR B Angkatan 2013*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 10 Nomor 2). Halaman 41-42.
- Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, Enur. (2005). *Permainan Sepakbola*, Diktat. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryobroto, A.S. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran TgfU Berbasis Permainan Modifikasi Sepakbola untuk Meningkatkan Sportivitas Peserta Didik SMP Kelas VIII Semester 1*. Proposal Penelitian Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tirtawirya, D. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. FIK. UNY.
- Widdow, R dan Buckle, P. (1981). *Sepakbola Keterampilan, Taktik, Fakta (Terjemahan)*. Jakarta: Mertju Buana Football Club.
- Yusuf, A.M. (2014). *Pengaruh Modifikasi Peraturan Sepakbola Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Sepakbola dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA N 1 Pandeglang*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@unv.ac.id Website : fik.unv.ac.id

Nomor : 380.b/UN.34.16/PP/2017.

8 September 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman.

Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.

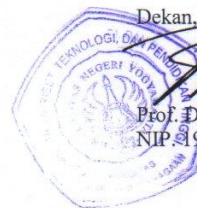
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Povian Yoma Mahatmasari
NIM : 14601241042
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Agus Sumhendartin S, M.Pd
NIP : 195812171988031001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d November 2017.
Tempat/Objek : SMP Negeri 2 Mlati, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Pembelajaran Penjas Melalui Permainan Sepakbola Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Passing-Stopping Bermain Sepakbola Siswa SMP N 2 Mlati TA 2017/2018

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. Kepala Sekolah SMPN 2 Mlati
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK	
	Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 864650, Faksimilie (0274) 864650 Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com	
SURAT IZIN		
Nomor : 070 / Kesbangpol / 3348 / 2017		
TENTANG PENELITIAN		
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK		
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.	
Menunjuk	: Surat dari Dekan FIK UNY	
Nomo	: 380.b/UN.34.16/PP/2017	Tanggal : 08 September 2017
Hal	: Ijin Penelitian	
MENGIZINKAN :		
Kepada	:	
Nama	: POVIAN YOMA MAHATMASARI	
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 14601241042	
Program/Tingkat	: S1	
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta	
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta	
Alamat Rumah	: Gentsari Gladagsari Ampel Boyolali Jateng	
No. Telp / HP	: 081225447825	
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PENGARUH PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI PERMAINAN SEPAKBOLA MODIFIKASI TERHADAP HASIL BELAJAR GERAK DASAR PASSING-STOPPING BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SMP N 2 MLATI TA 2017/2018	
Lokasi	: SMP Negeri 2 Mlati	
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 12 September 2017 s/d 12 Desember 2017	
Dengan ketentuan sebagai berikut :		
1. <i>Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i>		
2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i>		
3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i>		
4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i>		
5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i>		
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.		
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.		
Dikeluarkan di Sleman		



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimilie (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com

Pada Tanggal : 12 September 2017



a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Kaprodi PJKR
4. Pembimbing TAS
5. Camat Mlati
6. Kepala Desa Sinduadi, Mlati
7. Yang Bersangkutan


Drs. ARDANI
Pemurna Tingkat I, IV/b
NIP 19630511 199103 1 004

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>													
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016 Number</p>													
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">No. Order</td> <td>: 009449</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 24 Mei 2016</td> </tr> </table>		No. Order	: 009449	Diterima tgl	: 24 Mei 2016								
No. Order	: 009449												
Diterima tgl	: 24 Mei 2016												
<p>ALAT Equipment</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama Name</td> <td>: Stopwatch</td> <td style="width: 50%;">Tipe/Model Type/Model</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas Capacity</td> <td>: 9 jam</td> <td>Nomor Seri Serial number</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Daya Baca Accuracy</td> <td>: 1 detik</td> <td>Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur</td> <td>:</td> </tr> </table>		Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	:	Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	:	Daya Baca Accuracy	: 1 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	:
Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	:										
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	:										
Daya Baca Accuracy	: 1 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	:										
<p>PEMILIK Owner</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama Name</td> <td>: Putut Indramawan</td> </tr> <tr> <td>Alamat Address</td> <td>: Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta</td> </tr> </table>		Nama Name	: Putut Indramawan	Alamat Address	: Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta								
Nama Name	: Putut Indramawan												
Alamat Address	: Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta												
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Metode Method</td> <td>: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</td> </tr> <tr> <td>Standar Standard</td> <td>: Casio HS-80TW.IDF</td> </tr> <tr> <td>Telusuran Traceability</td> <td>: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</td> </tr> </table>		Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF	Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN						
Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument												
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF												
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN												
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">TANGGAL DIKALIBRASI</td> <td>: 24 Mei 2016</td> </tr> </table>		TANGGAL DIKALIBRASI	: 24 Mei 2016										
TANGGAL DIKALIBRASI	: 24 Mei 2016												
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">LOKASI KALIBRASI</td> <td>: Balai Metrologi Yogyakarta</td> </tr> </table>		LOKASI KALIBRASI	: Balai Metrologi Yogyakarta										
LOKASI KALIBRASI	: Balai Metrologi Yogyakarta												
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</td> <td>: Suhu : 30°C ± 2°C : Kelembaban : 55% ± 10%</td> </tr> </table>		KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI	: Suhu : 30°C ± 2°C : Kelembaban : 55% ± 10%										
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI	: Suhu : 30°C ± 2°C : Kelembaban : 55% ± 10%												
<p>HASIL Result</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">HASIL</td> <td>: Lihat sebaliknya</td> </tr> </table>		HASIL	: Lihat sebaliknya										
HASIL	: Lihat sebaliknya												
 <p>Masrino, SE, M.Si NIP. 19591210 198401 1 003</p>													
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T												
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>													

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

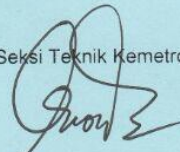
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Putut Indramawan
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration


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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 4. Kalibrasi Pita Ukur/Meteran



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl.Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274)
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 110 / MET / UP - 15 / II / 2017
Number

No. Order	: 010505
Diterima tgl	: 08 Pebruari

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ukuran panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 50 meter	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: -
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -	Daya Baca <i>Readability</i>	: 2 mm

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: DION ERWINANTO
Alamat <i>Address</i>	: Mutihan RT 05/05 Wates, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard <i>Standard</i>	: Komparator 10 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi

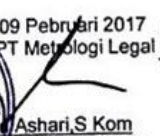
TANGGAL PENERAANI
Date of Verified : 08 Pebruari 2017


LOKASI PENERAAN
Location of Verified : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN
Environment condition of Verified : Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL
Result : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification : 08 Pebruari 2018

Yogyakarta, 09 Pebruari 2017
 Pjt. Kepala UPT Metrologi Legal

 Mohammad Ashari, S.Kom
 NIP. 19630416.198202.1.001



Halaman 1 dari 1 Halaman

Lampiran 5. Daftar Nama Peserta Didik

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Aqil Hanifakhruddin Mufid	Sleman, 15 Oktober 2004
2	Bagus Hermawan	Yogyakarta, 01 September 2004
3	Dhimas Najmuddi Wibowo	Sleman, 14 September 2004
4	Desfrian Rifky Saputra	Sleman, 20 September 2004
5	Ilham Nur Alim	Sleman 22 September 2004
6	Julian Putra Perdana	Sleman, 07 Juli 2004
7	Mohammad Iqbal Wijaya	Tanjungpinang, 30 September 2002
8	M. Nur Fauzan	Sleman, 20 Agustus 2004
9	Nadhif Ardine Pradana	Sleman, 07 Juni 2004
10	Revonda Ardiansyah Dimas Noka S.	Yogyakarta, 11 Januari 2005
11	Revangga Bahtiar	Sleman, 08 April 2004
12	Rais Nur Bachtiar	Sleman, 06 Oktober 2004
13	Rochmad Setiawan	Sleman, 14 Oktober 2004
14	Syaiful Wahyu Hidayatulloh	Sleman, 05 Mei 2005
15	Vaulanda Suwanda Wahyu Buana	Sleman, 28 Juni 2004
16	Yoga Widiyanto Putra	Sleman, 02 September 2004

Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	<i>Pretest</i>	Senin, 30 Oktober 2017
2	<i>Treatment 1</i>	Rabu, 01 November 2017
3	<i>Treatment 2</i>	Jumat, 03 November 2017
4	<i>Treatment 3</i>	Senin, 06 November 2017
5	<i>Treatment 4</i>	Rabu, 08 November 2017
6	<i>Treatment 5</i>	Jumat, 10 November 2017
7	<i>Treatment 6</i>	Senin, 13 November 2017
8	<i>Treatment 7</i>	Rabu, 15 November 2017
9	<i>Treatment 8</i>	Jumat, 17 November 2017
10	<i>Treatment 9</i>	Senin, 20 November 2017
11	<i>Treatment 10</i>	Rabu, 22 November 2017
12	<i>Treatment 11</i>	Jumat, 24 November 2017
13	<i>Treatment 12</i>	Senin, 27 November 2017
14	<i>Treatment 13</i>	Rabu, 29 November 2017
15	<i>Treatment 14</i>	Sabtu, 02 Desember 2017
16	<i>Treatment 15</i>	Senin, 04 Desember 2017
17	<i>Treatment 16</i>	Rabu, 06 Desember 2017
18	<i>Posttest</i>	Jumat, 08 Desember 2017

Lampiran 7. Petunjuk *Pretest* dan *Posttest*

Petunjuk *Pretest* dan *Posttest Passing-Stopping*

1. Tujuan

- Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam melakukan *passing* dan *stopping*.

2. Alat

- Bola sejumlah 4
- Stopwatch
- Peluit
- Meteran
- Kapur
- Alat tulis
- Dinding sebagai tempat untuk memantulkan bola

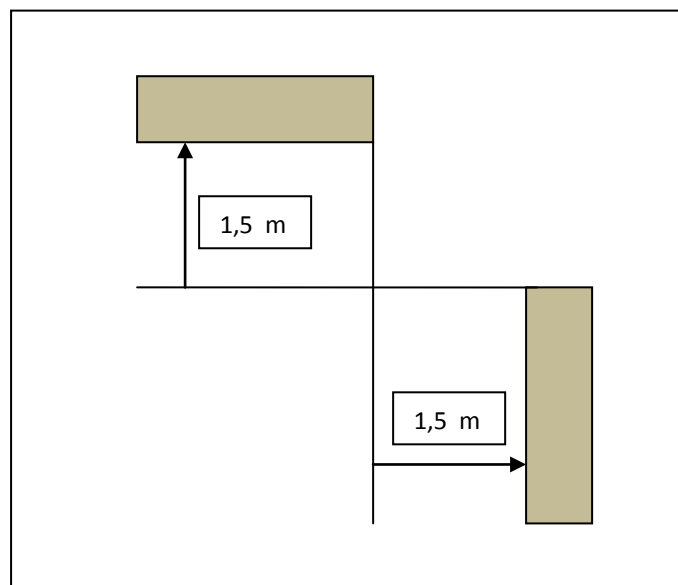
3. Petugas

- Pemegang stopwatch : Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus
- Penghitung *passing-stopping* : Povian Yona Mahatmasari
- Pencatat perolehan *passing-stopping* : Silvia Fitri Marcella

4. Petunjuk Pelaksanaan

- Testee bersiap dan berdiri di belakang garis yang telah diberi batas dengan menggunakan kapur dengan jarak 1,5 meter dari sasaran, dan telah disediakan 1 bola untuk melakukan tes dan 2 bola cadangan yang digunakan apabila bola yang sedang di pakai jauh dari jangkauan untuk mengambilnya.

- Testee boleh menggunakan kaki kanan ataupun kaki kiri.
- Setelah mendengarkan peluit, testee mulai menyepak bola kesasaran dan menghentikan bola di belakang garis, setelah di hentikan di belakang garis baru dapat menyepakinya lagi.
- Testee melakukan *passing stopping* dengan waktu 30 detik.



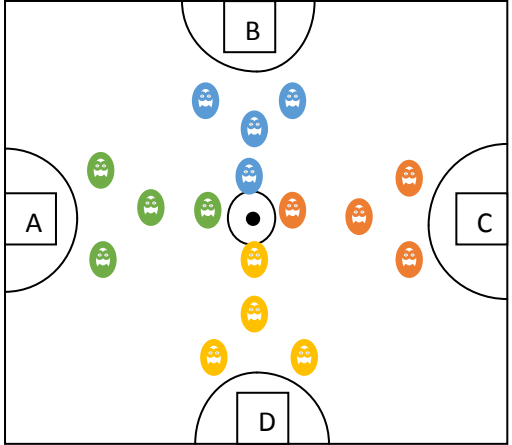
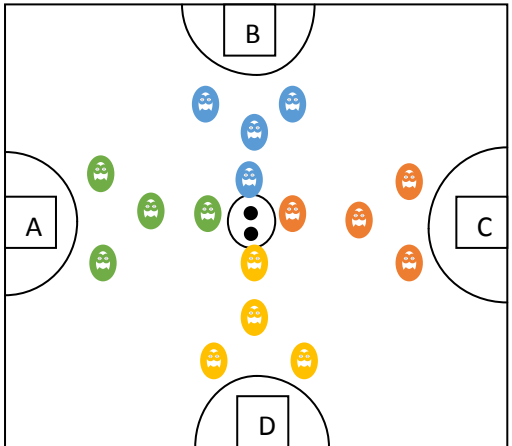
Gerakan dinyatakan gagal atau tidak sah apabila:

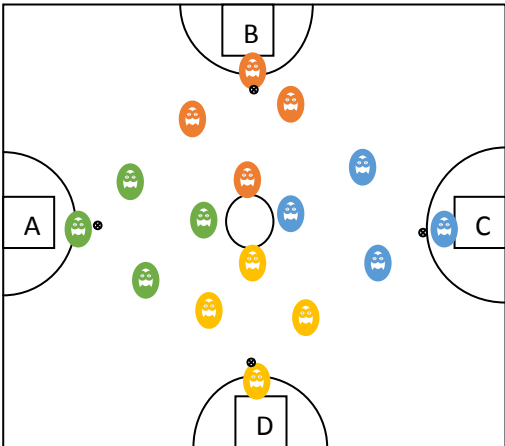
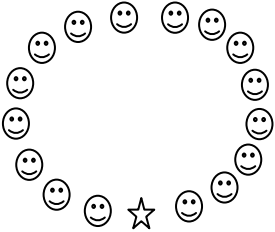
- Bola disepak dan dihentikan di depan garis yang telah di tentukan.
- Apabila melakukan hal seperti itu maka tes tetap berjalan namun gerakan *passing-stopping* yang tidak sah atau gagal tidak dihitung.

5. Cara Penilaian

- Testee melakukan *passing-stopping* dalam waktu 30 detik.
- Testee diberikan kesempatan untuk melakukan *pretest* yaitu 2 kali kesempatan dan untuk melakukan *posttest* yaitu 2 kali kesempatan dan hasil diambil dari 2 kesempatan yang terbaik.

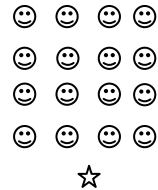
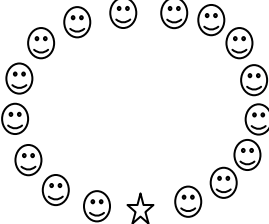
- Poin dihitung ketika testee menyepak dan menghentikan bola yang sah dalam waktu 30 detik. Hitungan 1 diperoleh ketika testee menyepak bola dan menghentikan bola dengan sah.

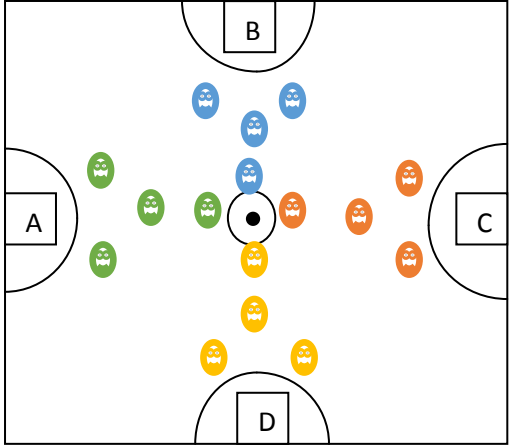
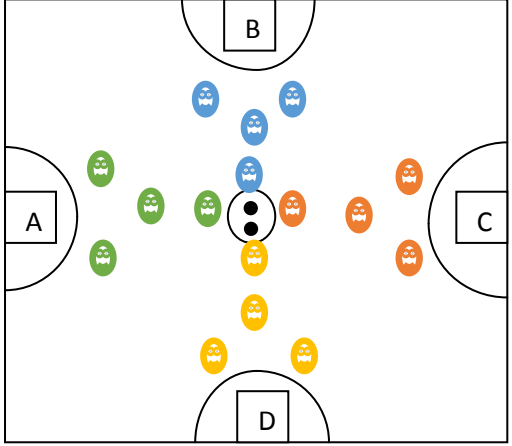
2	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 1 bola 	3 menit		<p>Permainan dimulai dengan jumpball dengan peserta didik paling tinggi dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 2 bola 	3 menit		<p>Sama seperti dengan menggunakan 1 bola, permainan dengan 2 bola dimulai dari tengah lapangan dengan melakukan jumpball.</p>

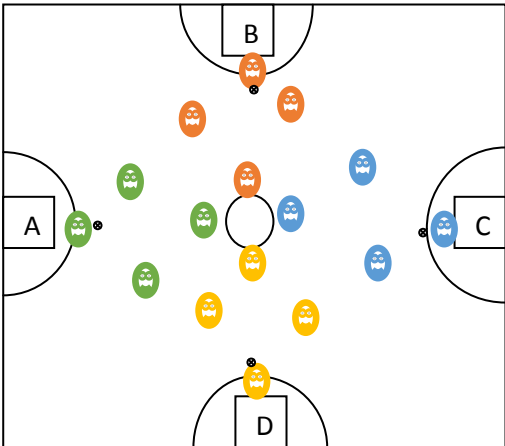
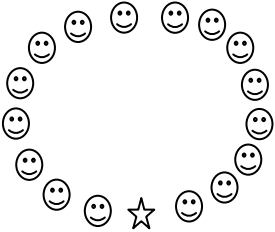
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 4 bola 	10 menit		<p>Permainan dengan 4 bola dilakukan dengan setiap tim membawa 1 bola dan memulai permainan dengan melakukan tendangan bebas dari masing-masing gawang setiap tim.</p>
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa dan penutup 	15 menit		<p>Peserta didik melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan evaluasi permainan dan peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti kemudian ditutup dengan doa.</p>

Treatment 5-8

Model : Sepakbola empat gawang Waktu : 49 menit
 Sasaran : Teknik *passing-stopping* Peralatan : - Stopwatch
 Jumlah : 16 Peserta didik - Peluit
 - 4 bola
 - 4 gawang

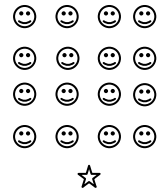
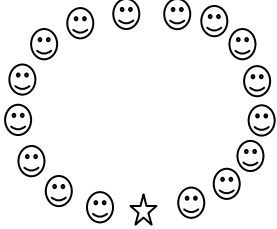
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Menjelaskan kembali bentuk permainan sepakbola modifikasi dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.
	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Stretching (statis dan dinamis) - Pemanasan permainan 	10 menit		Melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas

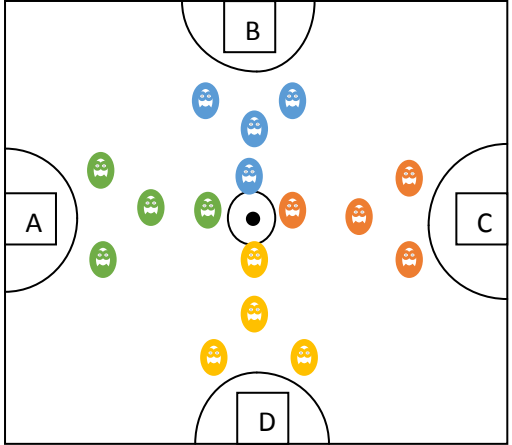
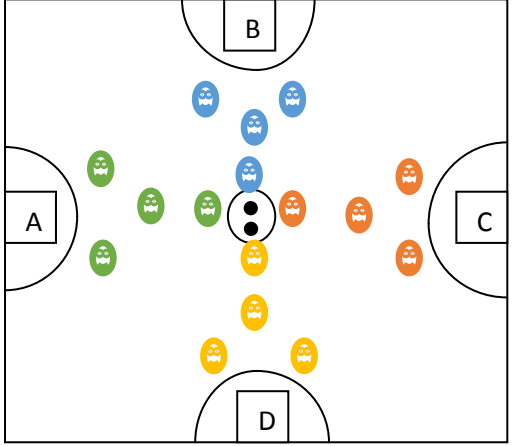
2	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 1 bola 	4 menit		<p>Permainan dimulai dengan jumpball dengan peserta didik paling tinggi dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 2 bola 	4 menit		<p>Sama seperti dengan menggunakan 1 bola, permainan dengan 2 bola dimulai dari tengah lapangan dengan melakukan jumpball.</p>

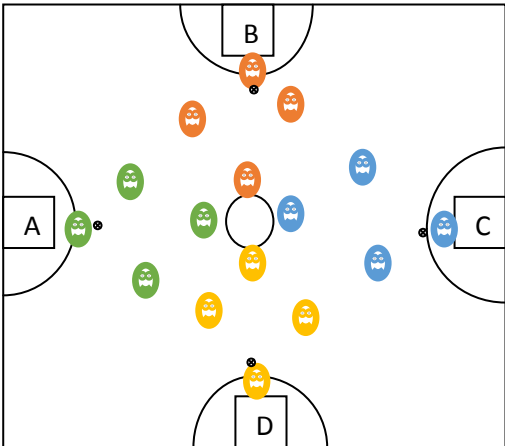
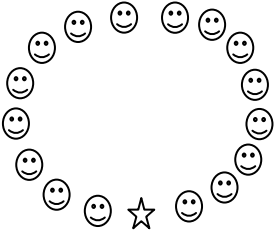
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 4 bola 	11 menit		<p>Permainan dengan 4 bola dilakukan dengan setiap tim membawa 1 bola dan memulai permainan dengan melakukan tendangan bebas dari masing-masing gawang setiap tim.</p>
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa dan penutup 	15 menit		<p>Peserta didik melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan evaluasi permainan dan peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti kemudian ditutup dengan doa.</p>

Treatment 9-12

Model : Sepakbola empat gawang Waktu : 52 menit
 Sasaran : Teknik *passing-stopping* Peralatan : - Stopwatch
 Jumlah : 16 Peserta didik - Peluit
 - 4 bola
 - 4 gawang

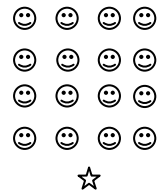
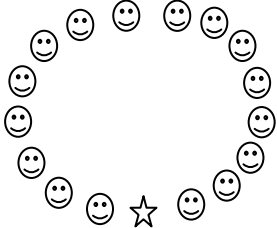
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Menjelaskan kembali bentuk permainan sepakbola modifikasi dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.
	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Stretching (statis dan dinamis) - Pemanasan permainan 	10 menit		Melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas

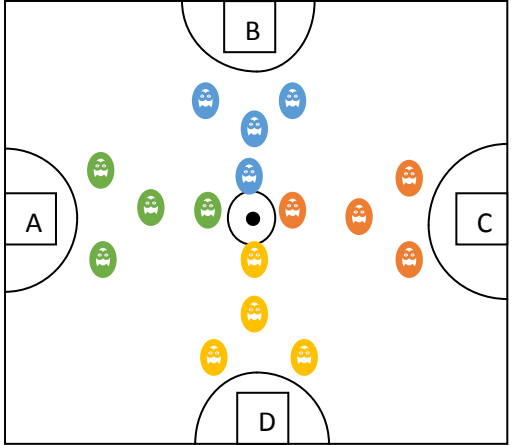
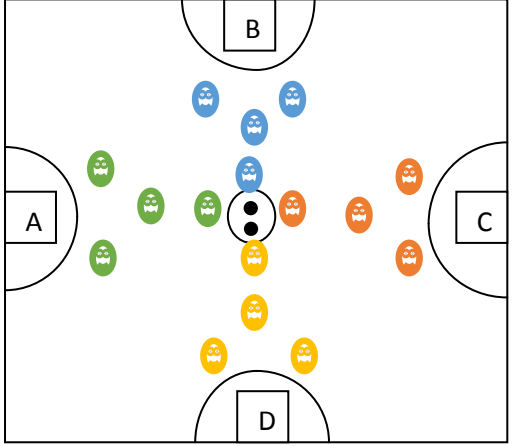
2	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 1 bola 	5 menit		<p>Permainan dimulai dengan jumpball dengan peserta didik paling tinggi dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 2 bola 	5 menit		<p>Sama seperti dengan menggunakan 1 bola, permainan dengan 2 bola dimulai dari tengah lapangan dengan melakukan jumpball.</p>

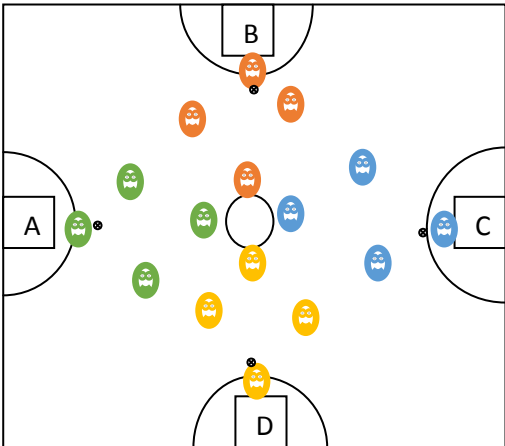
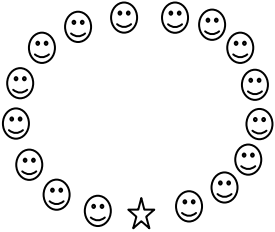
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 4 bola 	12 menit		<p>Permainan dengan 4 bola dilakukan dengan setiap tim membawa 1 bola dan memulai permainan dengan melakukan tendangan bebas dari masing-masing gawang setiap tim.</p>
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa dan penutup 	15 menit		<p>Peserta didik melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan evaluasi permainan dan peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti kemudian ditutup dengan doa.</p>

Treatment 13-16

Model : Sepakbola empat gawang Waktu : 55 menit
 Sasaran : Teknik *passing-stopping* Peralatan : - Stopwatch
 Jumlah : 16 Peserta didik - Peluit
 - 4 bola
 - 4 gawang

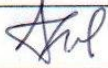
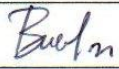
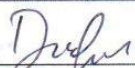




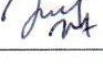

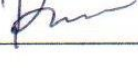





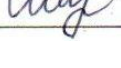
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Menjelaskan kembali bentuk permainan sepakbola modifikasi dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya.
	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stretching (statis dan dinamis) - Pemanasan permainan 	10 menit		Melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas

2	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 1 bola 	6 menit		<p>Permainan dimulai dengan jumpball dengan peserta didik paling tinggi dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 2 bola 	6 menit		<p>Sama seperti dengan menggunakan 1 bola, permainan dengan 2 bola dimulai dari tengah lapangan dengan melakukan jumpball.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola modifikasi dengan 4 bola 	13 menit		<p>Permainan dengan 4 bola dilakukan dengan setiap tim membawa 1 bola dan memulai permainan dengan melakukan tendangan bebas dari masing-masing gawang setiap tim.</p>
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa dan penutup 	15 menit		<p>Peserta didik melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan evaluasi permainan dan peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti kemudian ditutup dengan doa.</p>

Lampiran 9. Daftar Hadir Pretest

Daftar Hadir Pretest

No	Nama	TTD
1	Aqil Hanifakhruddin Mufid	1 
2	Bagus Hermawan	2 
3	Dhimas Najmuddi Wibowo	3 
4	Desfrian Rifky Saputra	4 
5	Ilham Nur Alim	5 
6	Julian Putra Perdana	6 
7	Mohammad Iqbal Wijaya	7 
8	M. Nur Fauzan	8 
9	Nadhif Ardine Pradana	9 
10	Revonda Ardiansyah Dimas Noka Sukardi	10 
11	Revangga Bahtiar	11 
12	Rais Nur Bachtiar	12 
13	Rochmad Setiawan	13 
14	Syaiful Wahyu Hidayatulloh	14 
15	Vaulanda Suwanda Wahyu Buana	15 
16	Yoga Widiyanto Putra	16 

Lampiran 10. Daftar Hadir *Treatment*

DAFTAR HADIR *TREATMENT*

No	Nama	Pelaksanaan <i>Treatment</i> (2017)															
		1/11	3/11	6/11	8/11	10/11	13/11	15/11	17/11	20/11	22/11	24/11	27/11	29/11	2/12	4/12	6/12
1	AHM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	BH	✓	✓	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	DN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	DRS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	INA	✓	✓	s	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	JPP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	MIW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	MNF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	NAP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	RADNS	✓	✓	i	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	i	✓
11	RB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	RNB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	RS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	SWH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	VSWB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	YWP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 11. Daftar Hadir Posttest

Daftar Hadir *Posttest*



No	Nama	TTD
1	Aqil Hanifakhruddin Mufid	1 <i>Aqil</i>
2	Bagus Hermawan	2 <i>Bagus</i>
3	Dhimas Najmuddi Wibowo	3 <i>Dhima</i>
4	Desfrian Rifky Saputra	4 <i>Des</i>
5	Ilham Nur Alim	5 <i>Ilham</i>
6	Julian Putra Perdana	6 <i>Julian</i>
7	Mohammad Iqbal Wijaya	7 <i>Mohammad</i>
8	M. Nur Fauzan	8 <i>M. Nur Fauzan</i>
9	Nadhif Ardine Pradana	9 <i>Nadhif</i>
10	Revonda Ardiansyah Dimas Noka Sukardi	10 <i>Revonda</i>
11	Revangga Bahtiar	11 <i>Revangga</i>
12	Rais Nur Bachtiar	12 <i>Rais</i>
13	Rochmad Setiawan	13 <i>Rochmad</i>
14	Syaiful Wahyu Hidayatulloh	14 <i>Syaiful</i>
15	Vaulanda Suwanda Wahyu Buana	15 <i>Vaulanda</i>
16	Yoga Widiyanto Putra	16 <i>Yoga</i>

Lampiran 12. Data Penelitian

Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Pretest			Posttest			Beda
		Percobaan		Hasil	Percobaan		Hasil	
		1	2		1	2		
1	AHM	13	15	15	17	18	18	3
2	BH	12	13	13	13	14	14	1
3	DNW	15	15	15	16	18	18	3
4	DRS	13	12	13	16	16	16	3
5	INA	14	16	16	19	20	20	4
6	JPP	16	15	16	18	18	18	2
7	MIW	18	18	18	22	22	22	4
8	MNF	14	13	14	15	16	16	2
9	NAP	15	16	16	19	19	19	3
10	RADNS	13	14	14	16	16	16	2
11	RB	16	16	16	18	18	18	2
12	RNB	14	16	16	18	19	19	3
13	RS	15	15	15	17	18	18	3
14	SWH	13	15	15	16	16	16	1
15	VSWB	18	18	18	20	21	21	3
16	YWP	15	15	15	17	18	18	3

Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 2 Mlati

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 2 MLATI Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta Telp. 586711 Kode Pos : 55284
SURAT KETERANGAN No. 83 / 422	
Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama	: Nursidi Winarta, S.Pd
NIP	: 19611219 198412 1 001
Pangkat / Gol Ruang	: Pembina / IVa
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 2 Mlati
menerangkan bahwa :	
Nama	: Povian Yona Mahatmasari
NIM	: 14601241042
Jurusan	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR / FIK)
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Mlati, pada tanggal 30 Oktober – 8 Desember 2017 yang berjudul: " PENGARUH PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI PERMAINAN SEPAKBOLA MODIFIKASI TERHADAP HASIL BELAJAR GERAK DASAR PASSING-STOPPING BERMAIN SEPAK BOLA".	
Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Mlati, 3 Februari 2018 Kepala Sekolah,  Nursidi Winarta, S.Pd Pembina .IV/a NIP. 19611219 198412 1 001	

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		15.3125	17.9375
Median		15.0000	18.0000
Mode		15.00 ^a	18.00
Std. Deviation		1.44770	2.04837
Range		5.00	8.00
Minimum		13.00	14.00
Maximum		18.00	22.00

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	12.5	12.5	12.5
	14	2	12.5	12.5	25.0
	15	5	31.2	31.2	56.2
	16	5	31.2	31.2	87.5
	18	2	12.5	12.5	100.0
Total		16	100.0	100.0	

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	6.2	6.2	6.2
	16	4	25.0	25.0	31.2
	18	6	37.5	37.5	68.8
	19	2	12.5	12.5	81.2
	20	1	6.2	6.2	87.5
	21	1	6.2	6.2	93.8

22	1	6.2	6.2	100.0
Total	16	100.0	100.0	

Lampiran 15. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
3.375 ^a	10.250 ^b
4	6
.497	.115

Uji Homogenitas

df1	df2	Sig.
1	30	.390

Lampiran 16. Tabel t

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

Lampiran 17. Uji t

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-2.62500	.15,318 8506	.22127	-3.09662	-2.15338	-11.864	15	.000

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*



Pemberian arahan dan pelaksanaan *treatment*



Area *pretest*, *posttest*, alat ukur dan lapangan

