

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING* PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 KALASAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Yusila Iswanti Putri
NIM. 14601241029

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

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING* PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 KALASAN**

Oleh:
Yusila Iswanti Putri
NIM. 14601241029

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya sarana dan prasarana di sekolah yang digunakan dalam ekstrakurikuler sepakbola dan kurangnya variasi latihan sepakbola yang digunakan pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan *One Group Pretest and Posttest Design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 20 orang dan semua subjek berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes keterampilan *dribbling* dan *passing* hasil penelitian Subagyo Irianto dan Sismadianto yang berjudul Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Diperoleh tingkat peningkatan keterampilan *dribbling* sebesar 10,41% dan peningkatan keterampilan *passing* sebesar 31,03%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Kata Kunci : *latihan, sepakbola empat gawang, dribbling, passing*

**THE EFFECT OF FOUR-WICKET FOOTBALL TRAINING ON THE DRIBBLING
AND PASSING'S SKILLS FOOTBALL EXTRACURRICULAR'S PARTICIPANTS
IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL OF 2 KALASAN**

By:
Yusila Iswanti Putri
NIM. 14601241029

ABSTRACT

This research is conducted based on the limited school's facilities and insfratructures which is used in the football's extracurricular activity. Another case about the limited of football training's variety which is used by the coaches in the extracurricular activity has caused this research to be conducted. This research aims at knowing the effect of four-wicket football's training on the dribbling and passing's skills of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan.

Experimental research is organized for the result. Additionally, One Group Pretest and Posttest Design are applied as the method of this research. This research's population and sample was 20 male students of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan. The instrumen which is used in this research was Subagyo Irianto and Sismadianto's research result called The dribbling and passing's skills test. This test is titled Football Skill's Test for Football Puspor's Students of IKIP Yogyakarta. Meanwhile, the analysis technique used was the T-test analysis.

The findings of this research is indicated that there were enhancement of dribbling's skill amounted to 10,41% and the passing's skill amounted to 31,03%. The research is shown that there was a significant effect from the four-wicket football's training on dribbling's skills of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan. There was also a significant effect from the four-wicket football's training on passing's skills of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan.

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yusila Iswanti Putri
NIM : 14601241029
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap
Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ektrakurikuler
Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan

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 Keolahragaa 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, 26 Februari 2018

Yang menyatakan,



Yusila Iswanti Putri
NIM 14601241029

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING* PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 KALASAN**

Disusun Oleh:
Yusila Iswanti Putri
NIM. 14601241029

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

Yogyakarta, 26 Februari 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Gunur, 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
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING* PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 KALASAN**

Disusun Oleh:
Yusila Iswanti Putri
NIM. 14601241029

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

Pada tanggal 26 Maret 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing



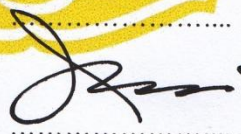
16-4-2018

Komarudin, S.Pd., M.A.
Sekretaris



16-4-2018

Drs. Joko Purwanto, M.Pd.
Penguji

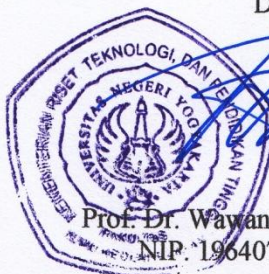


16-4-2018

Yogyakarta, April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

MOTTO

1. Saya tidak bisa mengubah arah angin, namun saya bisa menyesuaikan pelayaran saya untuk selalu menggapai tujuan saya (Jimmy Dean).
2. Hidup berawal dari mimpi. Jatuh, bangun lagi. Kalah, coba lagi. tidak pernah menyerah, sampai Tuhan berkata waktunya pulang (Raditya Dika).
3. Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali nampak mustahil,. Kita baru yakin, kalau kita telah melakukannya dengan baik (Evelyn Underhill).
4. Ada hal yang harus dilepaskan demi hal lain. Karena tidak semua bisa digenggam bersamaan. Kadang, dititik seperti ini kita diuji tentang bagaimana menentukan prioritas. Tentang bagaimana mendahulukan hal yang lebih pantas (Boy Candra).
5. Bersabarlah seperti air. Terus mengalir ke bawah sesuai hukum alamnya, ketemu rintangan dia berbelok, ketemu celah kecil dia nyelip, ketemu batu dia menyibak, ketemu bendungan, dia terus mengumpulkan diri sendiri, hingga semakin banyak, semakin tinggi, penuh terlampaui bendungan tersebut, untuk mengalir lagi. Seolah dia tidak melakukan apapun, hanya diam, sabar, tenang, tapi sedang terus berusaha habis-habisan. Bersabarlah seperti air, ketika orang-orang tidak tahu betapa besar dan menakjubkannya rasa sabar tersebut (Tere Liye).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, karya terbaikku ini kupersembahkan kepada kedua orang tua saya, Edy Iswanto dan Wahyu Rudatin yang dengan segenap jiwa dan raga selalu memberikan dukungan financial, fasilitas maupun bimbingan dengan memberikan arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, doa, serta pengorbanan tak ternilai. Serta kepada saudara-saudara saya dan keluarga, yaitu Ervina Dyah Yuswanti, Denis Yuspita Iswanti, Istiani Wanodya Utami, Harun Al Rosyid, dan Muhammad Heizel Althafandra yang telah memberikan dukungan berupa support dan doa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan” dapat diselesaikan dengan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

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

1. Bapak Drs. Agus S. Suryobroto, M. Pd., Pembimbing Skripsi 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, Komarudin, S.Pd., M.A., selaku sekretaris penguji, Drs. Joko Purwanto, M.Pd., selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua program studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri, yang telah memberikan kemudahan dan

fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMP N 2 Kalasan, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 26 Februari 2018

Penulis,



Yusila Iswanti Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga.....	7
a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga	7
b. Fungsi Ekstrakurikuler Olahraga	8
c. Prinsip Ekstrakurikuler Olahraga	9
d. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga	11
2. Hakikat Latihan	12
a. Pengertian Latihan	12
b. Tujuan dan Sasaran Latihan	14
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	15
3. Hakikat Sepakbola.....	17

a.	<i>Dribbling</i> (Menggiring)	20
b.	<i>Passing</i> (Mengoper)	22
4.	Sepakbola untuk Anak SMP (umur 13- 15 tahun)	25
5.	Permainan Sepakbola Modifikasi.....	26
a.	Sarana dan Prasarana Sepakbola Empat Gawang	27
b.	Peraturan Sepakbola Empat Gawang	29
c.	Nilai-nilai yang diperoleh dalam Permainan Sepakbola Empat Gawang	29
6.	Bermain Sepakbola Empat Gawang dapat Berpengaruh terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> dan <i>Passing</i>	30
B.	Penelitian yang Relevan	31
C.	Kerangka Berpikir	33
D.	Hipotesis Penelitian.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian.....	35
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	36
D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
1.	Variabel Bebas	37
2.	Variabel Terikat	38
E.	Teknik Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data.....	39
1.	Instrumen Penelitian.....	39
2.	Teknik Pengumpulan Data	44
F.	Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	48
1.	Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Dribbling Pretest</i>	48
2.	Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Dribbling Posttest</i>	49
3.	Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Passing Pretest</i>	49
4.	Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar <i>Passing Posttest</i>	50
B.	Hasil Uji Prasyarat	50
1.	Uji Normalitas	51
2.	Uji Homogenitas	51
C.	Analisis Data	52
D.	Pembahasan	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	58
B.	Implikasi Hasil Penelitian	58
C.	Saran-saran	59
D.	Keterbatasan Penelitian	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	----

LAMPIRAN	64
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling Pretest</i>	48
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling Posttest</i>	49
Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Passing Pretest</i>	49
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Passing Posttest</i>	50
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	51
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	52
Tabel 7. Uji T Keterampilan <i>Dribbling</i>	52
Tabel 8. Uji T Keterampilan <i>Passing</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring Bola	22
Gambar 2. Bagian Perkenaan Kaki	24
Gambar 3. Lapangan Sepakbola Empat Gawang.....	27
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 5. Desain Penelitian.....	35
Gambar 6. Lapangan Tes Menggiring Bola.....	40
Gambar 7. Lapangan Tes Mengoper Bola	42
Gambar 8. Lapangan Sepakbola Empat Gawang.....	44
Gambar 9. Grafik Perbandingan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL.....	66
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	67
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Pita Ukur atau Meteran	69
Lampiran 5. Daftar Nama Peserta Didik.....	70
Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	71
Lampiran 7. Petunjuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Lampiran 8. Program Latihan	75
Lampiran 9. Daftar Hadir <i>Pretest</i>	88
Lampiran 10. Daftar Hadir <i>Treatment</i>	89
Lampiran 11. Daftar Hadir <i>Posttest</i>	93
Lampiran 12. Data Penelitian.....	94
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 2 Kalasan	98
Lampiran 14. Deskriptif Statistik.....	99
Lampiran 15. Uji Normalitas dan Homogenitas	102
Lampiran 16. Tabel t.....	103
Lampiran 17. Uji t.....	104
Lampiran 18. Dokumentasi.....	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan dari kegiatan sehari-hari. Aktivitas jasmani dan olahraga merupakan sarana atau alat bantu untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Menurut UU SKN pasal 18 yang dikutip oleh Ma'mun, A. bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan dalam jalur formal maupun nonformal, berupa intra dan ekstrakurikuler, dimulai pada usia dini, dilaksanakan pada setiap satuan pendidikan secara terstruktur dan berjenjang, ditangani oleh guru/dosen, disiapkan sarana prasaranya sesuai dengan tingkat kebutuhan, dapat diselenggarakan kejuaraan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan secara berkala antar yang setingkat dalam kelas daerah, nasional, dan internasional.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam informal sekolah yang berfungsi menjadi wadah dan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa. Ekstrakurikuler olahraga memiliki beragam cabang olahraga yang dapat digunakan untuk menyalurkan bakat, prestasi ataupun hanya mengisi waktu luang. Salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda

dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, S., 2010:3). Untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil tidak bisa didapatkan dengan instan. Proses latihan merupakan hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan pemain dengan bimbingan pelatih. Di sekolah yang digunakan untuk wadah mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuan. Pada kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain. Permainan cepat biasanya didukung oleh kualitas *passing* yang baik karena dibutuhkan untuk membuat tempo permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim profesional, tim sepakbola dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribbling* yang baik, saling mendukung rekan satu tim, kerjasama solid dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Tetapi tidak semua sekolah memiliki fasilitas sepakbola yang standar untuk bermain sepakbola. Apalagi di zaman sekarang yang sudah padat penduduk, sulit ditemukan lapangan sepakbola yang berukuran panjang

berkisar 90-120 m dan lebar berkisar 45-90 m. Selain itu program latihan harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan dan tetap meningkatkan ketertarikan pemain untuk latihan. Tetapi terkadang pelatih dalam merancang program latihan kurang variatif, monoton, menjenuhkan dan tidak ada perubahan setiap kali latihan.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti di ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kalasan, ditemui beberapa pemain yang kurang dalam kemampuan *dribbling* dan *passing*. Padahal dalam permainan sepakbola keterampilan *dribbling* dan *passing* merupakan bagian dari teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, beban dan variasi latihan yang monoton membuat pencapaian tujuan latihan kurang maksimal. Salah satu cara agar tujuan latihan tercapai adalah seorang pelatih harus pandai-pandai dalam membuat variasi latihan yaitu dengan memodifikasi permainan, antara lain bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, dan teman berlatih.

Berkaitan dengan paparan diatas maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan”. Yang bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh bermain sepakbola modifikasi terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peseta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kalasan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurang terampilnya peserta ekstrakurikuler dalam melakukan keterampilan *dribbling* dan *passing*.
2. Terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan di ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.
3. Program latihan yang kurang bervariasi, membuat peserta ekstrakurikuler merasa jenuh.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam melakukan penelitian ini tidak terlalu luas pembahasannya, maka peneliti membatasi penelitian supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini hanya sebatas Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:
“Adakah Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan

Dribbling Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan? Adakah Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Passing* Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan?”

E. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang tepat. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan dan untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
 - a. Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada ekstrakurikuler sepakbola utamanya pada peningkatan hasil latihan sepakbola melalui sepakbola empat gawang.
 - 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 Ekstrakurikuler

Manfaat yang dapat dirasakan oleh siswa dapat berupa adanya peningkatan kemampuan yang meningkat pada permainan sepakbola karena latihan yang lebih menyenangkan dan variatif.

b. Manfaat Bagi Pelatih

Bagi pelatih penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* sehingga diharapkan dapat menjadi acuan pelatih ekstrakurikuler sebagai alternatif latihan sepakbola.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Ektrakurikuler Olahraga

a. Pengertian Ektrakurikuler Olahraga

Ektrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam sekolah (intrakurikuler) yang bertujuan untuk wadah dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Terdapat beberapa kategori kegiatan ektrakurikuler, baik ektrakurikuler olahraga, bela diri, kesenian, bahasa, maupun bersifat ilmiah. Secara spesifik mengenai kegiatan ektrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodasi oleh sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ektrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah. Sementara untuk pelatih, dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten dibudangnya (Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F. D., 2015: 2)

Menurut Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F. D (2015; 2) kegiatan ektrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ektrakurikuler olahraga mengacu pada peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ektrakurikuler olahraga, yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa

untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

b. Fungsi Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Permendikbud RI Nomor 81A tahun 2013 yang dikutip oleh Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F. D (2015: 3), bahwa fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga antara lain:

1) Pengembangan

Ekstrakurikuler berfungsi mengembangkan kemampuan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah menjadi wadah untuk mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreativitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

2) Sosial

Ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena terjadi interaksi-interaksi sosial. Pengakuan status sosial bagi peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan

sosial yang tinggi bagi peserta didik. Pengembangan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik akan muncul saat terjadi interaksi sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

3) Rekreatif

Ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreasi walaupun tujuan utamanya adalah prestasi. Tetapi tidak menutup kemungkinan apabila peserta didik mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk memanfaatkan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan, dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan.

4) Persiapan Karier

Ekstrakurikuler olahraga untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadi pada peserta didik yang memiliki cita-cita untuk menjadi olahragawan profesional. Pengakuan public pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan.

c. Prinsip Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Permendikbud RI Nomor 81A tahun 2013 yang dikutip oleh Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F. D (2015: 5), prinsip ekstrakurikuler olahraga, antara lain:

1) Individual

Prinsip ekstrakurikuler individual adalah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik.

2) Pilihan

Pilihan menjadi prinsip ekstrakurikuler olahrag, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai pilihan.

3) Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menuntuk keterlibatan aktif peserta didik, selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

4) Menyenangkan

Ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai mengembangkan bagi peserta didik.

5) Etos Kerja

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurukuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak. Sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting.

6) Kemanfaatan Sosial

Ekstrakurikuler olahraga dapat member manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya saat ada kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

d. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F. D (2015: 7) pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk memberi manfaat-manfaat positif bagi peserta didik, antara lain:

1) Menjadi media untuk waktu luang secara positif

Peserta didik dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk mengisi waktu luang secara positif. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga peserta didik dapat berinteraksi dengan kawan-kawan, bersosialisasi, mengembangkan minat dan bakat, serta memperoleh berbagai manfaat terkait kesehatan.

2) Menjadi media bagi peserta didik untuk menyalurkan energi secara positif

Energi yang berlebih perlu dilepaskan dengan cara yang positif, pelepasan energi melalui olahraga merupakan cara yang sangat baik. Apalagi didukung oleh fakta bahwa aktivitas jasmani dan olahraga dalam jumlah yang cukup akan mendorong pelepasan hormon endorphen yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia.

3) Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga terdapat beberapa aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan peserta didik. Sehingga hal ini membuat kebugaran jasmani peserta didik meningkat, terutama bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan minim melakukan aktivitas jasmani.

4) Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik

Kemampuan dan keterampilan yang terdapat dalam suatu cabang olahraga akan menaikkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini muncul ketika dalam pendidikan jasmani dimana peserta didik tersebut akan memiliki keterampilan yang lebih baik dibandingkan peserta didik lainnya.

5) Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik akan secara aktif berinteraksi dengan teman sebayanya. Proses tersebut akan memunculkan komunikasi yang meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik.

6) Sebagai sarana mengaktualisasikan diri

Peserta didik memerlukan sarana untuk mengaktualisasikan bakat dan potensinya. Ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah yang tepat bagi peserta didik untuk mengaktualisasikan dirinya, menunjukkan kelebihan, kompetensi, dan keterampilannya.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas fisik anak latih. Menurut Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011: 5) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari *practice* adalah aktivitas untuk

meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerak. Sedangkan menurut Martin yang dikutip oleh Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011: 6) pengertian latihan yang berasal dari *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Salah satu ciri dari latihan, baik berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Selama proses berlatih melatih diperlukan beban latihan agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat tercapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan pembebanan. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik. Sedangkan kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan komponen biomotor, antara lain kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (Sukadiyanto dan

Muluk, D., 2011: 6)

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Objek dari latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan bimbingannya oleh pelatih. Menurut Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Tujuan dan sasaran utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psiks olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto dan Muluk, D., 2011: 10).

Menurut Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2007: 2) sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang diacu oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Adapun

sasaran latihan meliputi, (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (7) pencegahan cedera.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Terdapat beberapa prinsip-prinsip latihan yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai, menurut Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2007: 14) prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1) Partisipasi aktif

Pencapaian prestasi merupakan usaha dari perpaduan antara atlet dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya memiliki tanggung jawab dalam membuat program latihan untuk menghasilkan prestasi yang diinginkan. Pelatih memiliki kewajiban mendidik atlet agar memiliki sikap tanggung jawab, disiplin, dan mandiri

2) Perkembangan Multilateral

Tahap perkembangan multilateral dilakukan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahap spesialisasi. Perkembangan multilateral bertujuan untuk mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar, seperti jalan, lari, lompat, loncat, lempar, tangkap.

3) Individual

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda, setiap latihan memiliki respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam menyusun program latihan, pelatih harus mempertimbangkan perbedaan individual, antara lain faktor keturunan,

umur perkembangan, umur latihan, dan kecerdasan.

4) Overload

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), maksudnya yaitu dengan beban yang “cukup menantang” atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet. Beban tersebut akan menimbulkan respon awal berupa kelelahan, dan apabila pembebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan (*recovery*), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan (superkompensasi).

5) Spesifikasi

SAID: “*Specific Adaptation to Imposed Demand*” prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, maka dari itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan:

- Cabang olahraga (permainan, bela diri, dll)
- Peran olahragawan (penjaga gawang, *smsher*, *pitcher*, dll)
- Sistem energi (aerobik, anaerobik)
- Pola gerak (*close skill-open skill*, *siklis-asiklis*)
- Keterlibatan otot (otot pada organ apa saja)
- Keterlibatan (kekuatan, kecepatan, daya tahan, dll)

6) Kembali asal (*Reversible*)

Prinsip kembali asal yang diartikan sebagai kemunduran kemampuan atlet yang diakibatkan ketidak teraturan dalam menjalankan program latihan.

Kemampuan atlet yang telah meningkatkan pada tahap *training* akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*). Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik-turun) secara drastic, latihan harus dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

7) Variasi

Tubuh manusia memiliki kemampuan adaptasi termasuk adaptasi dengan beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, dan hari latihan sedang. Model dan metode latihan yang monoton akan mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, dengan hal ini perlu dirancang berbagai model latihan yang beragam tetapi tetap mengacu pada sasaran latihan.

3. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri atas sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000 : 7). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai memasukan bola (Irianto, S., 2010:3). Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7), tujuan sepakbola adalah

Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya teknik dasar atau taktik dan strategi yang baik, kondisi fisik yang prima, mental bertanding dan kerja sama yang baik dan rapi di antara lini. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepakbola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi.

Pada umumnya teknik dasar sepakbola dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu menendang (*passing*) yang dapat dibagi menjadi dua yaitu *passing* dan *shooting*, kemudian menggiring (*dribbling*) yang kemudian diartikan menjadi menggiring dengan bola atau yang sering disebut dengan *running with the ball* dan menggiring ketika ada lawan, dan terakhir adalah menghentikan bola (*stopping ball*). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola. Teknik badan adalah cara seorang pemain menguasai

gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah

- a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- b. Menendang bola (*passing*).
- c. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- d. Menggiring bola (*dribbling*).
- e. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- f. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- g. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- h. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- i. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- j. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*),

menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

a. *Dribbling* (Menggiring)

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar (Mielke, D., 2007: 1).

Dalam banyak cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola, kelincahan merupakan komponen fisik yang esensial, kelincahan merupakan salah satu komponen dasar yang sangat diperlukan oleh pemain sepakbola. Menggiring bola (*dribbling*) sambil berlari melewati dan menghindari hadangan lawan adalah peran utama dari kelincahan tersebut. Setiap pemain apabila memiliki kelincahan yang baik dan mampu menggiring bola (*dribbling*) dengan cepat, maka pertandingan akan menjadi lebih menarik.

Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* adalah teknik menggiring

yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh lebih dari satu meter di depan pemain. *Speed dribbling* yaitu teknik menggiring yang dilakukan dengan cara bola di dorong ke depan dan diikuti lari secepat-cepatnya, dilakukan pada saat pemain tersebut dalam keadaan bebas tanpa tekanan pemain lawan.

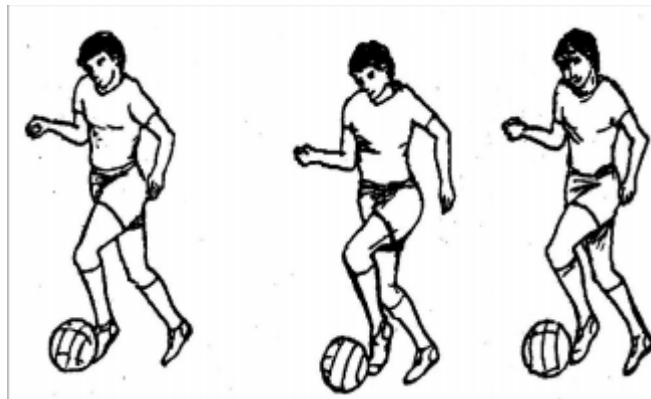
Menurut Koger, R. (2007: 51), menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam menggiring bola antara lain:

- 1) Bola harus dekat dengan kaki supaya mudah di kontrol.
- 2) Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola.
- 3) Pemain harus melihat sekeliling lapangan agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengamati gerak-gerik lawan.

Menurut Luxbacher, J.A. (2011: 48), kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan kontrol rapat tergantung dari persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut (*follow-through*).

- 1) Tahap persiapan:
 - a) lutut ditekuk sedikit
 - b) badan sedikit menunduk dan agak condong ke depan
 - c) pusat gravitasi rendah
 - d) titik berat badan di atas bola
 - e) kepala tegak jika memungkinkan

- 2) Tahap pelaksanaan:
 - a) fokuskan perhatian pada bola
 - b) gunakan gerak tipu tubuh dan kaki
 - c) kontrol bola dengan bagian kaki yang tepat
 - d) rubah kecepatan atau arah giringan atau keduanya
- 3) Tahap gerak lanjut:
 - a) pertahankan kontrol bola yang rapat
 - b) bergeraklah menjauh dari lawan
 - c) lihat ke depan dan perhatikan lapangan.



Gambar 1. Menggiring Bola (Muchtari, R., 1992: 31)

b. *Passing* (Mengoper)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan ketrampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing*

membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Mielke, D., 2007: 19).

Untuk menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Muchtar, R. (1992: 32), mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, dan (5) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang

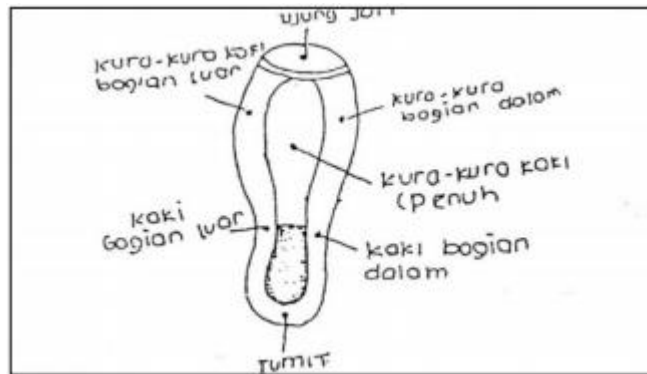
Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

Menurut Sukatamsi (2001: 46), dilihat dan perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki

bagian dalam (inside), kaki bagian luar (outside), punggung kaki (instep), dan punggung kaki bagian dalam (inside of the instep).



Gambar 2. Bagian Perkenaan Kaki pada Bola (Sukatamsi, 2001:41)

Menurut Sukatamsi (2001: 45), fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah:

- 1) Untuk memberikan operan kepada teman.
- 2) Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan.
- 3) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan.
- 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan penalti.

Dengan demikian fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah untuk mengumpan, untuk shooting ke gawang lawan serta untuk tendangan bebas ataupun sepak pojok.

4. Sepakbola untuk anak SMP (umur 13-15 tahun)

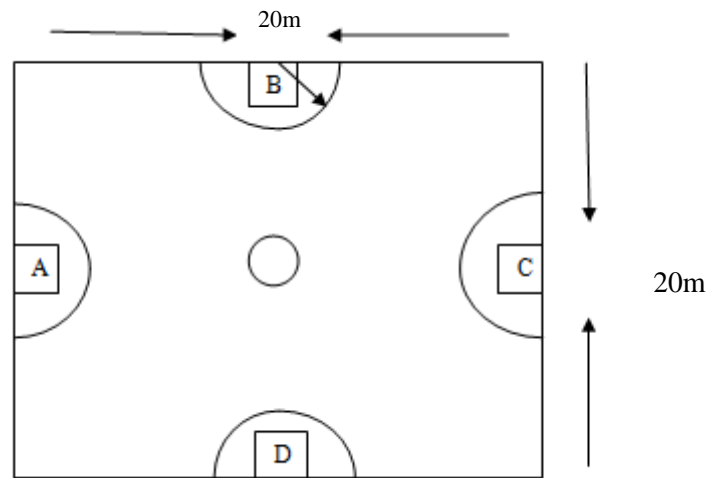
Peraturan permainan sepakbola untuk anak SMP umur 13-15 tahun tidak jauh berbeda dengan peraturan permainan sepakbola pada umumnya. Agar tujuan permainan tetap tercapai dengan baik, maka terdapat beberapa perubahan dalam peraturan permainan sepakbola untuk umur 13-15 tahun. Menurut peraturan permainan *FIFA Law Of The Game* yang dikutip dalam Achwani, M. (2013: 13), bahwa penerapan peraturan permainan dapat dimodifikasi untuk pelaksanaan pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia di atas 35 tahun) dan pemain cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap:

- a. Ukuran lapangan permainan
- b. Ukuran, berat dan bahan dasar bola
- c. Lebar gawang dan tinggi mistar/palang gawang dari tanah
- d. Lama waktu permainan
- e. Pergantian pemain

5. Permainan Sepakbola Modifikasi

Peran permainan sepakbola modifikasi yaitu untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana. Menurut Suryobroto, A.S. dan Susanto, E., (2016: 24), hakikat permainan sepakbola modifikasi adalah sebagai berikut,

Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti. Bentuk permainan sepakbola modifikasi dengan empat gawang secara lengkap akan diuraikan berikut ini.



Gambar 3. Lapangan sepakbola empat gawang (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E.,2016: 24)

a. Sarana dan prasarana sepakbola empat gawang

Lapangan sepakbola modifikasi memiliki bentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 20 meter. Masing-masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter tiang dan mistar gawang 5 cm, diameter lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Di sekitar gawang dibuat daerah bebas serang dengan ukuran jari-jarinya 3 m dari titik tengah gawang. Tujuan daerah bebas serang adalah agar setiap pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan harus dari luar daerah bebas serang, dan regu bertahanpun juga harus berada di luar daerah tersebut. Jadi dalam permainan ini tanpa penjaga gawang. Bola yang digunakan adalah bola plastik atau sejenisnya jika ditendang tidak keras dan atau tidak bisa jauh (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E., 2016: 25).

b. Peraturan sepakbola empat gawang

Menurut Suryobroto, A.S. dan Susanto, E. (2016: 25-26), aturan main dalam permainan sepakbola empat gawang sebagai berikut: Semua

anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan tentang aturan permainan, agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu adalah 3-5 anak, dan jumlah regu ada 4 regu (regu A, B, C, dan D) sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D.

Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola (*jumpball*) setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa 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 di 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 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah 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 (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E., 2016: 26).

c. Nilai-nilai yang diperoleh dalam permainan sepakbola empat gawang

Permainan sepakbola 4 gawang ini memiliki nilai-nilai yang dapat dikembangkan, antara lain nilai kesegaran jasmani, kemandirian, kejujuran, kepedulian, tanggung jawab, sportivitas, dan kerjasama (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E., 2016: 26).

6. Latihan Sepakbola Empat Gawang dapat Berpengaruh terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing*

Sepakbola merupakan permainan beregu. Walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola, antara lain seperti keterampilan *dribbling* dan *passing*. Pemain harus mampu menguasai bola agar tidak membuang-buang kesempatan untuk mencetak gol. Ketika pemain mendapatkan bola, pemain harus berfikir cepat, apakah bola itu harus di *dribbling* atau harus di *passing* ke teman.

Keterampilan untuk *passing* akan membentuk jalinan vital yang menghubungkan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil (Luxbacher, J. A., 2011: 11). Sedangkan *dribbling* dalam sepakbola memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruangan yang terbuka. Akan tetapi *dribbling* bola yang berlebihan pada waktu yang tidak tepat dapat menghancurkan kerjasama tim untuk menciptakan kesempatan mencetak gol. Sebaliknya, keterampilan *dribbling* bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan (Luxbacher, J. A., 2011: 47).

Permainan sepakbola empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam permainan sepakbola untuk mengatasi keterbatasan sarana

dan prasarana yang dialami hampir di seluruh sekolah yang ada di Indonesia. Selain itu juga dapat mengatasi beban latihan dan variasi latihan yang monoton. Agar tujuan latihan tetap tercapain, dalam ekstrakurikuler khususnya materi sepakbola pelatih harus kreatif dalam membuat beban dan variasi latihan. Dalam permainan ini siswa dapat tetap melakukan keterampilan *dribbling* dan *passing* seperti permainan sepakbola sesungguhnya di lapangan dan peraturan yang sudah di modifikasi.

Lapangan sepakbola empat gawang memiliki ukuran 20m x 20m, yang dimainkan 20 orang. Hal ini membutuhkan kerja sama yang baik agar bola tidak mudah lepas dan dapat mencetak gol ke gawang lawan. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, pemain dituntut untuk menggunakan keterampilan *dribbling* dan *passing* agar bola tidak direbut oleh lawan.

B. Penelitian yang Relevan

1. 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 yang dilakukan 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.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gana Nur Putra Pamungkas (2016) dengan judul: Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun 2015/2016, menggunakan sampel yang berjumlah 20 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 yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{\text{hitung}} = 10,447 > t(0,05)(19) = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 25,51%.
3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eko Valentin Nurcahyo (2014) dengan judul: Penilaian Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Sepakbola Melalui Tes Pengamatan pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Minggir, populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas

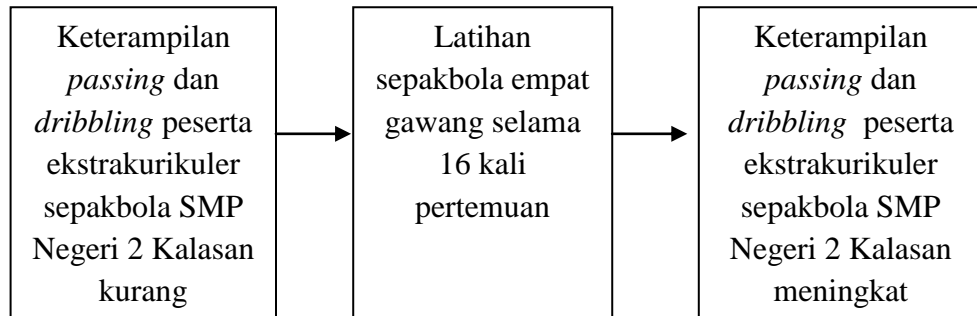
VIII SMP Negeri 1 Minggir. Terdiri dari 7 kelas yang berjumlah 224 siswa. Adapun hasil dari penelitiannya sebagai berikut, tingkat ketrampilan *dribbling* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Minggir adalah cukup lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 11 atau 39,29%. Sedangkan tingkat ketrampilan *passing* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Minggir adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 10 atau 37,71%.

C. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang terdapat pada ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Selain membutuhkan lapangan yang luas, permainan sepakbola juga harus variatif dalam merancang program latihan. Beban latihan dan variasi latihan sangatlah penting karena merupakan bagian yang penting agar tujuan latihan tercapai. Apalagi dari hasil observasi keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan kurang baik.

Membuat beban latihan dan variasi latihan bertujuan agar peserta ekstrakurikuler tidak merasa jenuh dan lebih meningkatkan ketertarikan peserta ekstrakurikuler untuk berlatih. Latihan sepakbola empat gawang merupakan salah satu model latihan sepakbola yang dapat mengatasi keterbatasan sarana prasarana, serta dapat menjadi variasi latihan sepakbola agar tidak monoton dan peserta ekstrakurikuler tidak merasa jenuh dan lebih tertarik. Dalam model latihan tersebut diharapkan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan dapat meningkatkan kemampuan *passing*

dan *dribbling* sesuai dengan teknik dasar dalam permainan sepakbola agar tercapainya tujuan latihan sepakbola.



Gambar 4. 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 latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Ha : ada pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *One Group Pretest and Post Test Design* atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah merupakan penelitian yang memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali. Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Ketrampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan”. Agar dapat memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

O₁ X O₂

Gambar 5. Desain Penelitian
(Sugiyono, 2013: 111)

Keterangan:

O₁ : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O₂ : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengambilan data penelitian bertempat di SMP Negeri 2 Kalasan. Tepatnya di lapangan rumput yang berada di samping sekolah. Walaupun tidak standar, tetapi lapangan rumput ini memiliki permukaan yang rata.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dilakukan dalam tiga tahap yaitu, *pretest* kemudian dilanjutkan dengan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan dan terakhir adalah *posttest*. Pengambilan data ini dilakukan dari bulan Januari sampai Februari. Tepatnya mulai Kamis, 4 Januari 2018 hingga Sabtu, 10 Februari 2018.

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 ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

2. Sampel

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 ekstrakurikuler sepakbola dan diambil sejumlah 20 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar, S. (2012: 74) definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas dalam penelitian ini, adalah sepakbola empat gawang.

Permainan sepakbola empat gawang adalah permainan sepakbola yang dimodifikasi dengan jumlah pemain setiap regu ada 5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Setiap regu dipilih dengan acak, yaitu dengan menghitung 1 sampai 4, siswa yang menyebut angka 1 menjadi satu regu A, dan sebagainya. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B, C, atau D. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa 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). Jika terdapat kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. Setiap ada bola ke luar

lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan, untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Waktu permainan pada pertemuan 1-4 dengan 1 bola waktu bermain selama 3 menit, 2 bola bermain selama 3 menit, dan 4 bola bermain selama 10 menit. Pada pertemuan 5-8 dengan 1 bola waktu bermain selama 4 menit, 2 bola bermain selama 4 menit, dan 4 bola bermain selama 11 menit. Pada pertemuan 9-12 dengan 1 bola waktu bermain selama 5 menit, 2 bola bermain selama 5 menit, dan 4 bola bermain selama 12 menit. Pada pertemuan 13-16 dengan 1 bola waktu bermain selama 6 menit, 2 bola bermain selama 6 menit, dan 4 bola bermain selama 13 menit.

2. Variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu:
 - a. Tingkat keterampilan *dribbling* pada sepakbola adalah keterampilan penguasaan bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan dalam upaya mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.
 - b. Tingkat keterampilan *passing* pada sepakbola adalah keterampilan penguasaan bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan dalam upaya memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain menggunakan kaki.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, S. (2006: 160), “instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga mudah diolah”. Fasilitas yang digunakan peneliti memberikan kemudahan dalam pengumpulan data dan pengelohannya agar data yang diperoleh lebih baik. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu:

a. Instrumen untuk mengukur keterampilan *dribbling*

Tujuan: mengukur kecakapan menggiring bola

Alat-alat dan fasilitas:

- 1) lapangan sepakbola
- 2) pancang ukuran 1,5 meter 8 buah
- 3) *stopwatch*
- 4) meteran panjang
- 5) kapur
- 6) blanko dan alat tulis

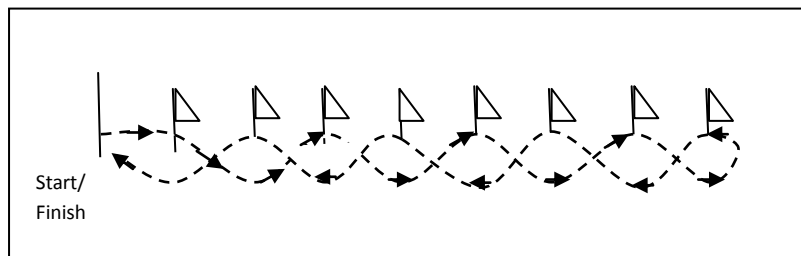
Lapangan tes:

- 1) Dari pancang pertama disusun pancang-pancang berikutnya sebanyak delapan pancang dalam satu garis lurus jarak antara 1,5 meter.

- 2) Di depan pancang pertama dengan jarak 1,5 meter dibuat garis batas sepanjang 1 meter sebagai garis *start* dan *finish*.

Pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap untuk digiring.
- 2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara teratur.
- 3) Kalau ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang - pergi.
- 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
- 5) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish.
- 6) Setiap testi diberi kesempatan dua kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.



Gambar 6. Lapangan Tes Menggiring Bola

- 7) Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

b. Instrumen untuk mengukur keterampilan *passing*

Tujuan: mengukur keterampilan mengoper bola.

Alat-alat dan fasilitas:

- 1) lapangan datar
- 2) 2 buah pancang ukuran 0,5 meter
- 3) tali raffia
- 4) meteran baja
- 5) kapur
- 6) blanko dan alat tulis

Lapangan tes:

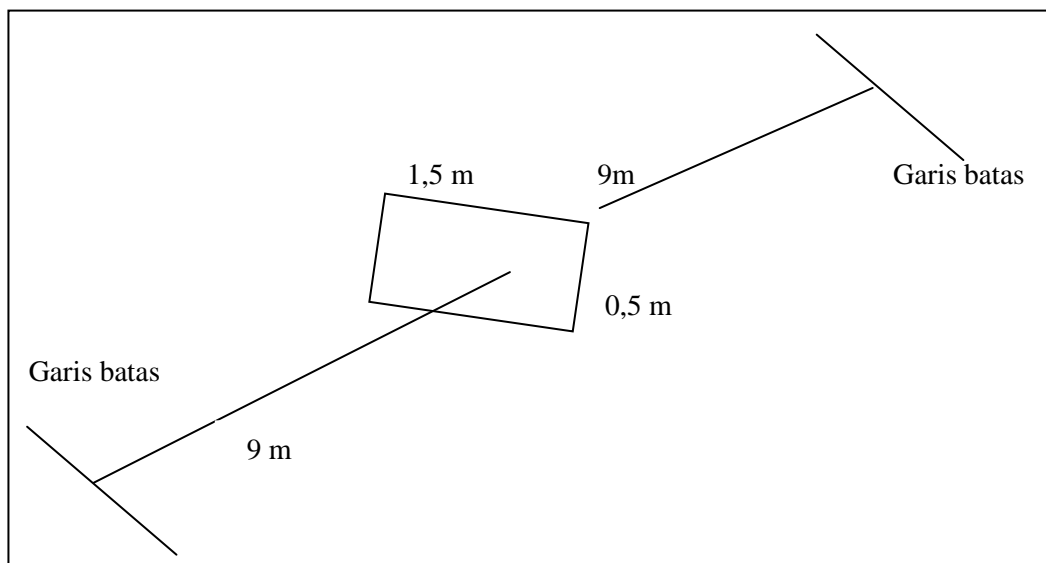
- 1) Dua pancang diatur melebar dengan jarak 1,5 meter
- 2) Setinggi 0,5 meter dari tanah, kedua pancang dihubungkan dengan tali, hingga terbentuk bidang lebar 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter. Bidang ini merupakan bidang sasaran.
- 3) Kedua garis batas melakukan tendangan dibuat sejajar dengan kedua tiang masing-masing dibuat dengan jarak 9 meter. Garis batas itu panjangnya 1,5 meter.

Pelaksanaan:

- 1) Bola diletakkan dibelakang batas, testi berdiri dibelakang bola, boleh mengambil awalan.
- 2) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila:

- a) Masuk bidang sasaran
- b) Mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang
- c) Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter)

Penilaian: apabila jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali coba.



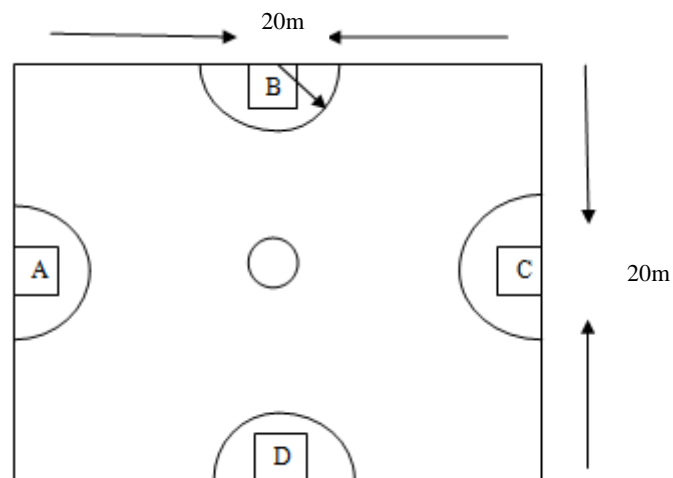
Gambar 7. Lapangan Tes Mengoper Bola

Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dan megoper bola adalah hasil penelitian yang berjudul Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Puspore Sepakbola IKIP Yogyakarta. Tes ini disusun oleh Subagyo Irianto dan Sismadianto dengan pembimbing Sardjono pada 29 Desember 1995. Tes menggiring bola (*dribbling*) validitasnya 0,559 dan reliabilitas 0,637 sedangkan tes mengoper bola (*passing*) adalah validitasnya 0,653 dan reliabilitas 0,879.

c. Instrumen untuk *Treatment*

Permainan sepakbola empat gawang dengan jumlah pemain setiap regu ada 5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B, C, atau D. Bola yang digunakan dalam permainan ini adalah bola futsal. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Setelah itu 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. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan, untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Waktu permainan pada pertemuan 1-4 dengan 1 bola waktu bermain selama 3 menit, 2 bola bermain selama 3 menit, dan 4 bola bermain selama 10 menit. Pada pertemuan 5-8 dengan 1 bola waktu bermain selama 4 menit, 2 bola bermain selama 4 menit, dan 4 bola

bermain selama 11 menit. Pada pertemuan 9-12 dengan 1 bola waktu bermain selama 5 menit, 2 bola bermain selama 5 menit, dan 4 bola bermain selama 12 menit. Pada pertemuan 13-16 dengan 1 bola waktu bermain selama 6 menit, 2 bola bermain selama 6 menit, dan 4 bola bermain selama 13 menit.



Gambar 8. Lapangan sepakbola empat gawang (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E.,2016: 24)

2. Teknik Pengumpulan Data

Agar memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan test:

a. Test Awal (*Pretest*)

Test awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat *treatment*. Test awal dilakukan dengan tes kemampuan *dribbling* dan *passing*. *Dribbling* diukur menggunakan hasil waktu tempuh dari start sampai finish

dalam persepuluh detik tes dilakukan 2 kali untuk mendapatkan hasil terbaik, sedangkan *passing* diukur menggunakan jumlah skor yang diperoleh dari 10 kali percobaan.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Prinsip latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa 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 sebanyak 16 kali pertemuan.

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 *dribbling* dan *passing*. *Dribbling* diukur menggunakan hasil waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik, sedangkan *passing* diukur menggunakan jumlah skor yang diperoleh dari 10 kali percobaan.

F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *One Group Pretest and Post Test Design*, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Uji-T. Arikunto (2013: 125) 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.

1. Uji Persyaratan

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2012:172) “penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas data”. Untuk bisa melakukan uji normalitas data diuji menggunakan *Lilliefors* dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - X}{s}$$

Keterangan:

Z_i : Simpangan baku untuk kurva normal standar

X: Rata-rata kelompok

S: Simpangan baku

X_i : Data ke- i suatu kelompok data

Dengan adanya criteria pengujian, jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tidak berdistribusi normal, dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (Sudjana, 2005:468)

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mempunyai varians

data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji F. Rumus pengujian homogenitas (Sudaryono dan Saefullah, 2012:211):

$$F = \frac{Var .tertinggi}{Var .terendah}$$

Dengan criteria pengujian, $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya data homogeny dan jika sebaliknya, data tidak homogen. Uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menghitung data digunakan program SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan t-test dengan rumus:

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

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi

(d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subjek

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian ini dilakukan mulai Kamis, 4 Januari 2018 hingga Sabtu, 10 Februari 2018 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Tingkat Keterampilan *Dribbling Pretest*

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

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	20,3985
<i>Median</i>	20,1750
<i>Mode</i>	17,21 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,02041
<i>Range</i>	8,76
<i>Minimum</i>	17,21
<i>Maximum</i>	25,97

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *dribbling pretest* dengan rerata sebesar 20,3985, nilai tengah 20,17, nilai sering muncul 17,21 dan simpangan baku 2,02. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17,21 dan skor terendah sebesar 25,97.

2. Deskripsi Tingkat Keterampilan *Dribbling Posttest*

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

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	18,2740
<i>Median</i>	18,8400
<i>Mode</i>	13,90 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,09726
<i>Range</i>	7,69
<i>Minimum</i>	13,90
<i>Maximum</i>	21,59

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *dribbling posttest* dengan rerata sebesar 18,2740, nilai tengah 18,84, nilai sering muncul 13,90 dan simpangan baku 2,09. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13,90 dan skor terendah sebesar 21,59.

3. Deskripsi Tingkat Keterampilan *Passing Pretest*

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

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Passing Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,8000
<i>Median</i>	6,0000
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	1,90843
<i>Range</i>	7,00
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	9,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *passing pretest* dengan rerata sebesar 5,8000, nilai tengah 6,00, nilai sering muncul 7,00 dan simpangan baku 1,91. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah sebesar 2.

4. Deskripsi Tingkat Keterampilan *Passing Posttest*

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

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Passing Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	7,6000
<i>Median</i>	8,0000
<i>Mode</i>	8,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,69830
<i>Range</i>	6,00
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *passing posttest* dengan rerata sebesar 7,6000, nilai tengah 8, nilai sering muncul 8 dan simpangan baku 1,69. Sedangkan skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 4.

B. Hasil Uji Perasyaratan

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

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test Dribbling</i>	0,200	Normal
2	<i>Post test Dribbling</i>	0,200	Normal
3	<i>Pre test Passing</i>	0,052	Normal
4	<i>Post test Passing</i>	0,051	Normal

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

2. Uji Homogenitas

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

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Keterampilan Dribbling	0,494	Homogen
Keterampilan Passing	0,569	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. Analisi Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Estrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 7. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Keterampilan Dribbling</i>	7,124	2,09	0,000	2,124

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $7,124 > 2,09$ (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 keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,124 dan rerata *pretest* sebesar 20,39, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan sepakbola empat gawang yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 10,41% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan sebelum diberikan latihan menggunakan sepakbola empat gawang.

Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 8. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Keterampilan Passing</i>	9,658	2,09	0,000	1,800

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $9,658 > 2,09$ (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 keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,800 dan rerata *pretest* sebesar 5,800, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan

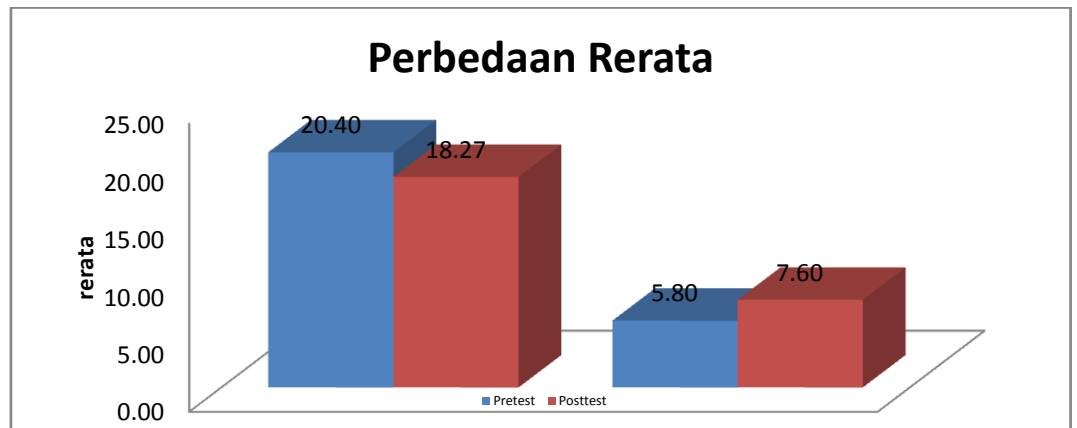
sepakbola empat gawang yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 31,03% untuk keterampilan *passing* dibandingkan sebelum diberikan latihan menggunakan sepakbola empat gawang.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $7,124 > 2,09$ (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 keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan dan t hitung sebesar $9,658 > 2,09$ (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 keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* maka diperoleh tingkat peningkatan keterampilan *dribbling* sebesar 10,41% dan peningkatan keterampilan *passing* sebesar 31,03%.

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



Gambar 13. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan menggunakan sepakbola empat gawang yang dirancang dalam ekstrakurikuler sepakbola mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* bagi peserta ekstrakurikuler. Latihan yang diberikan oleh peneliti pada saat ekstrakurikuler sepakbola mampu dikemas dengan baik sehingga mampu memberikan kontribusi secara khusus meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* bagi peserta ekstrakurikuler. Peningkatan yang diperoleh pada keterampilan *dribbling* sebesar 10,41% lebih kecil dari peningkatan keterampilan *passing* sebesar 31,03%. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan sepakbola empat gawang yang diberikan oleh peneliti memiliki kontribusi untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing*, tetapi keterampilan *passing* lebih tinggi peningkatannya dibanding keterampilan *dribbling*.

Bentuk latihan yang dikemas oleh peneliti dengan membentuk menjadi beberapa kelompok dan bermain dengan gawang yang lebih dari 2 ini menuntut siswa untuk dapat memindahkan bola ke area kosong dan

mencetak gol ke gawang yang tidak dikawal oleh lawan. Permainan yang dilakukan secara kelompok ini memberikan kesempatan pada peserta ekstrakurikuler untuk bermain secara kolektif dan bermain cepat untuk memindahkan bola ke area kosong dan gawang yang tidak dikawal oleh lawan. Keterampilan *dribbling* dan *passing* merupakan teknik yang digunakan untuk dapat memindahkan bola. Memindahkan bola menggunakan teknik *dribbling* ini akan menuntut siswa melakukan *dribbling* jauh untuk berpindah tempat secara cepat. Keadaan ini akan memberikan latihan *dribbling* yang tidak disadari oleh siswa.

Perpindahan bola dari area satu ke area lainnya akan memakan waktu yang akan memungkinkan lawan sudah menutup area kosong atau bergerak lebih cepat ke area kosong. Menggunakan teknik *passing* siswa akan lebih mudah untuk memindahkan bola ke area kosong dibandingkan dengan melakukan *dribbling*. Keadaan ini menunjukkan bahwa teknik *passing* dalam permainan ini akan lebih mudah dilakukan dan lebih efektif dalam mencetak gol. Kedua teknik *dribbling* dan *passing* sama-sama memperoleh kesempatan latihan dalam permainan yang diberikan oleh peneliti. Akan tetapi, penggunaan memindahkan bola tersebut akan lebih mudah dilakukan dengan melakukan *passing*. Meskipun sama-sama mampu ditingkatkan secara signifikan melalui latihan menggunakan sepakbola empat gawang tersebut, keterampilan *passing* lebih efektif untuk ditingkatkan.

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), maksudnya yaitu dengan beban yang “cukup menantang”

atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet. Tubuh manusia memiliki kemampuan adaptasi termasuk adaptasi dengan beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2007: 14). Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa latihan menggunakan sepakbola empat gawang merupakan bentuk dari beban latihan dan variasi latihan sepakbola. Secara khusus dalam latihan menggunakan sepakbola empat gawang terdapat proses adaptasi menggunakan waktu latihan dan jumlah bola yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola.

Hal ini merupakan langkah yang baik bagi peneliti untuk dapat mengoptimalkan keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola. Hasil latihan yang dilakukan secara maksimal dan dikemas dengan baik akan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik yang ingin ditingkatkan. Proses latihan yang monoton akan membuat peserta ekstrakurikuler jenuh dalam mengikuti latihan, sehingga dengan bentuk latihan sepakbola empat gawang ini akan membantu peserta ekstrakurikuler meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* secara maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya ada pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku sepakbola, yaitu pelatih dan peserta ekstrakurikuler:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi melaksanakan latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk peserta ekstrakurikuler agar mau meningkatkan keaktifan dalam

latihan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dikembangkan.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi peserta ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan keterampilan peserta didik.
2. Bagi sekolah, diharapkan mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta ekstrakurikuler.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

D. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap peserta dalam belajar namun masih ada peserta yang tidak serius.
3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitian yang sudah pernah dipakai.

DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. (2013). *Perencanaan Penyelenggaraan Festival Pertandingan dan Organisasi Pertandingan Sepakbola Usia Dini*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Anwar, S.. (2013). Survey Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SBB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Liberty.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2006). *Standar Isi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Lemlit UNESA.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta. FIK: UNY.
- Ilham, E. dan Suharjana. (2015). *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan debfab Pendekatan Bermain*. Yogyakarta: Jurnal Keolahragaan. Vol. 3, No. 9: 178-193.
- Irianto, S. dan Sismadianto. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta, tanggal 29 Desember 1995. *Hasil Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SBS) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jabidi. (2013). Tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SDN Gendengan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Tahun 2013. *Skripsi*. Yogyakarta. UNY.
- Fauzi, D. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional.


- Fitrianto, A. (2011). Hubungan Antara Kemampuan Jugling (Ball Felling) dan Keseimbangan Kaki Tumpu dengan Hasil Tendangan Penalti ke Arah Gawang Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sentolo Kilon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta. UNY.
- Fralian, E. (2012). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun di Kabupaten Belitung. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemempora. (2007). *Pelatihan Pelatihan Fisik Level 1*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ma'mun, A. (2016). *Memajukan Olahraga dan Event Olahraga sebagai Upaya Meningkatkan Penjualan Industri Olahraga*. Makalah Diklat. Asisten Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurchahyo, E. V. (2014). Penilaian Keterampilan Dribbling dan Passing Sepak Bola Melalui Tes Pengamatan pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Minggir. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nur, G. (2016). Pengaruh Permainan Modifikasi Sepak Bola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun 2015/2016. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rismayanthi, C. (2011). *Optimalisasi Pembentukan Karakter dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 8.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Sudaryono dan Asep Saefullah. (2012). *Statistik Deskriptif- Langkah Mudah Analisis Data*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryobroto, A.S., Susanto, E., Jatmika H.M. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran Tgfu Berbasis Permainan Modifikasi Sepakbola Untuk Meningkatkan Sportivitas dan Kerjasama Peserta Didik Smp Kelas VIII Semester Satu*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryobroto, A. S. dan Susanto, E. (2016). *Pendidikan Karakter Tanggung Jawab Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andalan Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Tanjung, N. A.. (2012). Hubungan Kelincahan dan Keterampilan Juggling dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Islam I Gamping Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta. UNY.
- Utama, B. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktifitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol.8.
- Wahyu, W. (2013). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SM Negeri 2 Pleret Tahun 2013. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- 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. Kotabaru No.3 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 533092, 586168 psaw: 282, 290, 291, 541

Nomor : 1039/A/N.34.16/PP/2017. 7 Desember 2017.
Lamp : 1 Lks
Hal : Persebaran 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 pemfisisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Yusila Iswanti Putri
NIM : 14601241029
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Agus Sunhendartan S., M.Pd
NIP : 19581217198803101
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2017 s/d Februari 2018
Tempat/Objek : Siswa SMPN 2 Kalasan, Kledoran Selomartani Kalasan Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Sepakbola Mesofitosis Terhadap Keterampilan Drifling dan Passing Siswa SMP Negeri 2 Kalasan

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


Dekan
End. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001


Tembusan :

1. Kepala SMP Negeri 2 Kalasan
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing T.A.S.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL

	<p style="text-align: center;">PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</p> <p style="text-align: center;">Bersin, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 894850, Faksimile (0274) 894850 Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com</p>
<p>SURAT IZIN Nomor : 070 / Kesbangpol / 4112 / 2017 TENTANG PENELITIAN</p>	
<p>KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</p>	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Mesujuk	: Surat dari Dekan FIK UNY
Nomor	: 103.9/LN.34.16/PP/2017
Hal	: Ijin Penelitian
Tanggal : 07 Desember 2017	
<p>MENGIZINKAN :</p>	
Kepada	:
Nama	: YUSILA ISWANTI PUTRI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 14601241029
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah	: Kertosari Bahadan Ponorogo Jatim
No. Telp / HP	: 085784986626
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA MODIFIKASI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBLING DAN PASSING SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN
Lokasi	: SMP N 2 Kalasan
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 07 Desember 2017 s/d 08 Maret 2018
<p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mematuhi ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati disebarkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas. <p>Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.</p> <p>Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.</p>	
<p>Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 7 Desember 2017 a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik</p>	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman3. Kepala Sekolah SMPN 2 Kalasan4. Camat Kalasan5. Kepala Desa Selomartani, Kalasan6. Kaprodi PJKR7. Pembimbing TAS8. Yang bersangkutan	
<p> Bps. Ahmad Yuno Nurkaryadi, M.M. Pembina Tingkat I, IV/b NIP 19621002 198603 1 010</p>	

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



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

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016
Number

No. Order	: 009449
Diterima tgl	: 24 Mei 2016

ALAT
Equipment

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

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Putut Indramawan
Alamat <i>Address</i>	: Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability


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

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 24 Mei 2016

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 24 Mei 2016
Kepala
Masrino, SE, M.Si
NIP. 19501210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

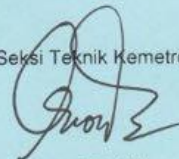
1. Referensi : Putut Indramawan
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

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. Sertifikat Kalibrasi Pita Ukur atau 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

LOKASI PENERAAN

Location of Verified

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN

Environment condition of Verified

HASIL

Result

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

:	08 Pebruari 2017
:	Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
:	Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%
:	DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017
:	08 Pebruari 2018



Halaman 1 dari 1 Halaman

Lampiran 5. Daftar Nama Peserta Didik

NO	NAMA	KELAS / NOMOR ABSEN
1.	Rokhim Ricky	7 D / 24
2.	Argo Wilys	7 E / 03
3.	Affan Syarifudin	8 B / 01
4.	Tabah Ramadhan	8 B / 29
5.	Muhammad Ananda Risky P.	8 D / 19
6.	Galung Aji Wicaksono	8 E / 12
7.	Rio Adi	7 E / 24
8.	Dwiky Ega	8 B / 13
9.	Afrizal Maulana	8 B / 02
10.	Zerick Syahputra	8 B / 32
11.	Bagas Kurniawan	7 D / 07
12.	Yasindo Nanda V.	7 E / 30
13.	Adam Amri H.	7 D / 01
14.	Sendi Sudo H.	7 D / 27
15.	Jenar Yoga Ismail	8 B / 20
16.	Irfan Hibatul Hakim	8 B / 19
17.	Asa Gita Nur A.	8 B / 05
18.	Dicky Patra N.	8 D / 11
19.	Wahyu Rama	7 E / 29
20.	Arfeno Ramadhani	8 B / 04

Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	<i>Pretest</i>	Kamis, 04 Januari 2018
2	<i>Treatment 1</i>	Kamis, 04 Januari 2018
3	<i>Treatment 2</i>	Sabtu, 06 Januari 2018
4	<i>Treatment 3</i>	Senin, 08 Januari 2018
5	<i>Treatment 4</i>	Rabu, 10 Januari 2018
6	<i>Treatment 5</i>	Sabtu, 13 Januari 2018
7	<i>Treatment 6</i>	Senin, 15 Januari 2018
8	<i>Treatment 7</i>	Rabu, 17 Januari 2018
9	<i>Treatment 8</i>	Sabtu, 20 Januari 2018
10	<i>Treatment 9</i>	Senin, 22 Januari 2018
11	<i>Treatment 10</i>	Rabu, 24 Januari 2018
12	<i>Treatment 11</i>	Sabtu, 27 Januari 2018
13	<i>Treatment 12</i>	Senin, 29 Januari 2018
14	<i>Treatment 13</i>	Rabu, 31 Januari 2018
15	<i>Treatment 14</i>	Sabtu, 3 Februari 2018
16	<i>Treatment 15</i>	Senin, 5 Februari 2018
17	<i>Treatment 16</i>	Rabu, 7 Februari 2018
18	<i>Posttest</i>	Sabtu, 10 Februari 2018

Lampiran 7. Petunjuk *Pretest* dan *Posttest*

1. Petunjuk tes keterampilan *dribbling*

Tujuan: mengukur kecakapan menggiring bola

Alat-alat dan fasilitas:

- a) lapangan sepakbola
- b) pancang ukuran 1,5 meter 8 buah
- c) *stopwatch*
- d) meteran panjang
- e) kapur
- f) blanko dan alat tulis

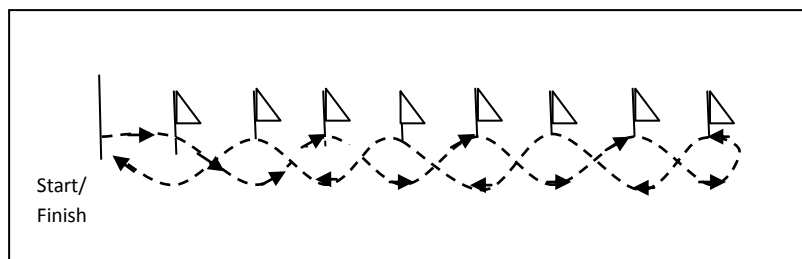
Lapangan tes:

- a) Dari pancang pertama disusun pancang-pancang berikutnya sebanyak delapan pancang dalam satu garis lurus jarak antara 1,5 meter.
- b) Di depan pancang pertama dengan jarak 1,5 meter dibuat garis batas sepanjang 1 meter sebagai garis *start* dan *finish*.

Pelaksanaan:

- Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap untuk digiring.
- Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara teratur.

- Kalau ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang - pergi.
- Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
- *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish.
- Setiap testi diberi kesempatan dua kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.



Gambar 6. Lapangan Tes Menggiring Bola

- Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

2. Petunjuk tes keterampilan *passing*

Tujuan: mengukur keterampilan mengoper bola.

Alat-alat dan fasilitas:

- lapangan datar
- 2 buah pancang ukuran 0,5 meter
- tali raffia

- d) meteran baja
- e) kapur
- f) blanko dan alat tulis

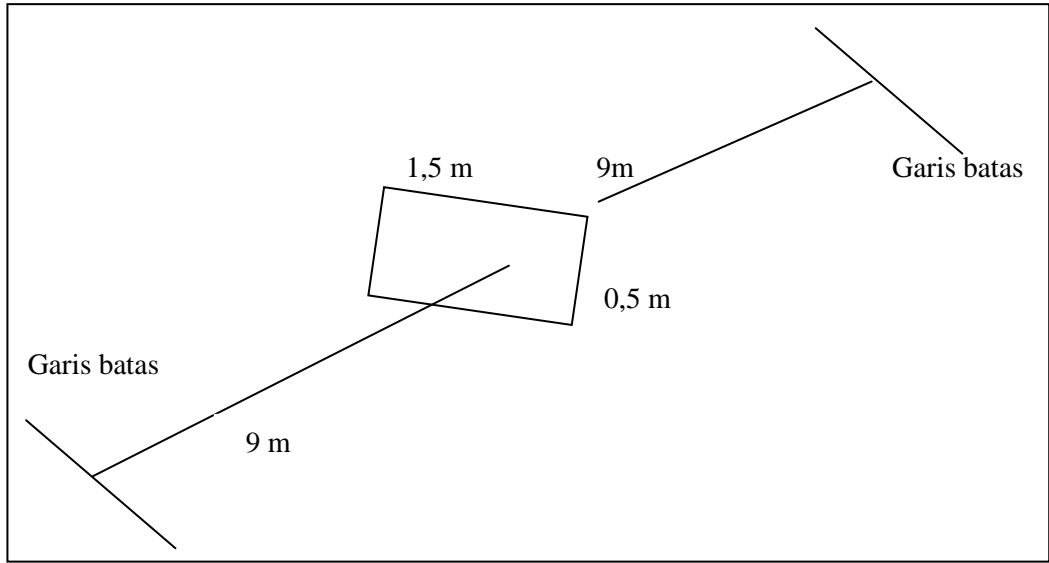
Lapangan tes:

- a) Dua pancang diatur melebar dengan jarak 1,5 meter
- b) Setinggi 0,5 meter dari tanah, kedua pancang dihubungkan dengan tali, hingga terbentuk bidang lebar 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter. Bidang ini merupakan bidang sasaran.
- c) Kedua garis batas melakukan tendangan dibuat sejajar dengan kedua tiang masing-masing dibuat dengan jarak 9 meter. Garis batas itu panjangnya 1,5 meter.

Pelaksanaan:

- Bola diletakkan dibelakang batas, testi berdiri dibelakang bola, boleh mengambil awalan.
- Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila:
 - Masuk bidang sasaran
 - Mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang
 - Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter)

Penilaian: apabila jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali coba.



Gambar 7. Lapangan Tes Mengoper Bola

Lampiran 8. Program Latihan

Treatment 1-4

Sasaran : Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Waktu : 46 menit

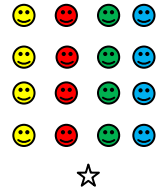
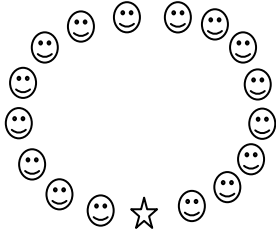
Jumlah : 20 Peserta didik

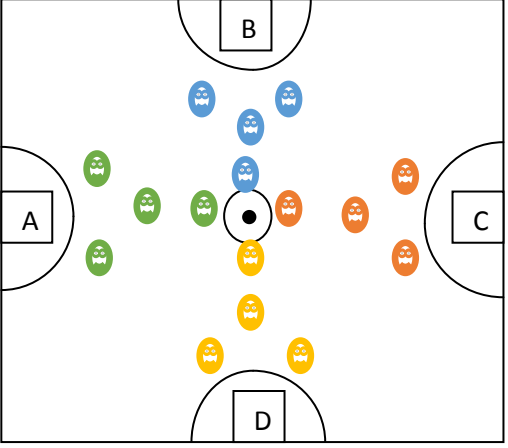
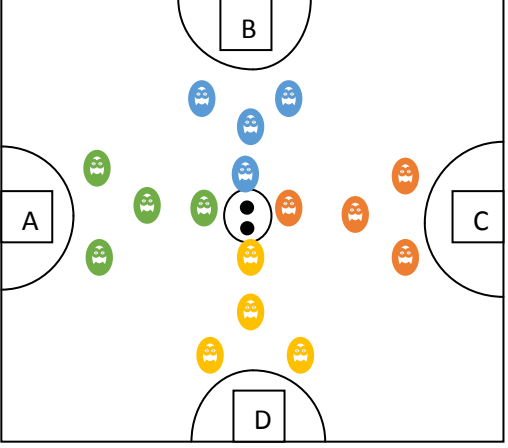
Peralatan : - *stopwatch*

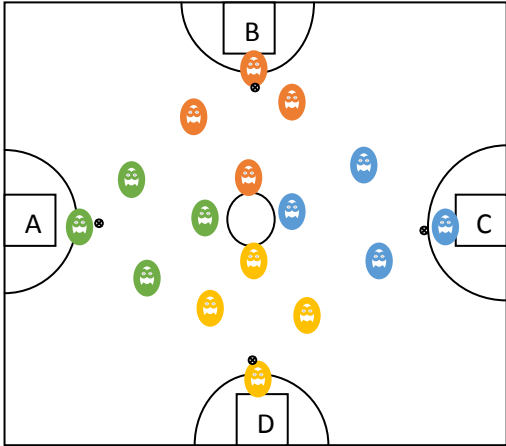
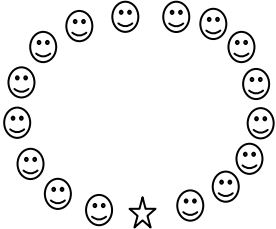
- peluit

- 4 bola

- 4 gawang

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Diawali dengan berdoa agar tidak terjadi hal-hal yang diinginkan selama melakukan <i>treatment</i> . Setelah itu peneliti memberikan apresiasi kepada peserta didik tentang aktivitas yang akan dilakukan.
	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) 	10 menit		Melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas. Terutama di bagian tungkai, karena aktivitas yang akan dilakukan banyak menggunakan tungkai.

<p>2</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 1 bola 	<p>3 menit</p>		<p>Permainan dimulai dengan jumpball di tengah lapangan. Perwakilan dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 2 bola 	<p>3 menit</p>		<p>Permainan dengan 2 bola sama dengan permainan 1 bola. Hanya jumlah bolanya yang ditambah. Dimulai dengan melakukan jumpball di tengah lapangan.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 4 bola 	10 menit		Permainan dengan 4 bola yaitu dengan masing-masing tim membawa satu bola. Permainan dimulai di depan garis bebas masing-masing tim.
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	15 menit		Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi permainan. Peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti. Setelah selesai pertemuan diakhiri dengan doa.

Treatment 5-8

Sasaran : Keterampilan *Dribbling* dan *Passing*

Waktu : 49 menit

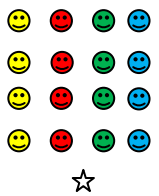
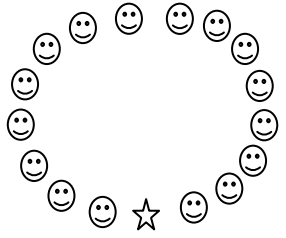
Jumlah : 20 Peserta didik

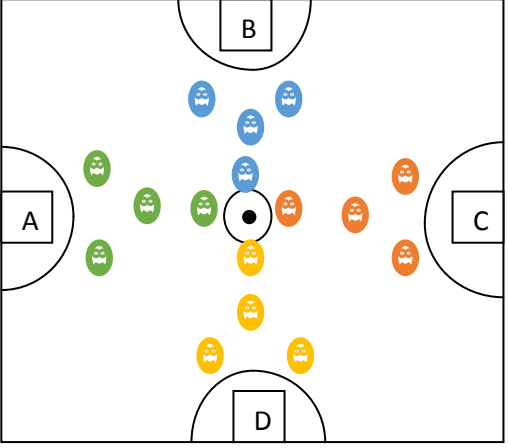
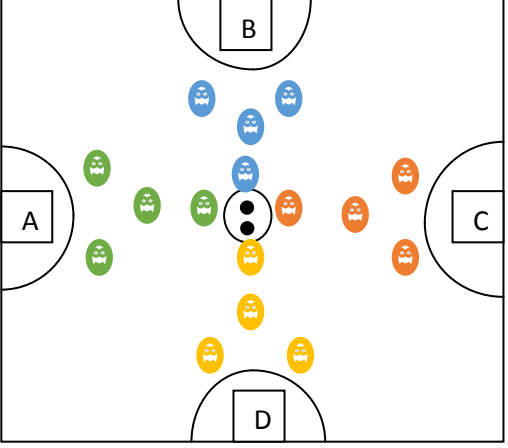
Peralatan : - *stopwatch*

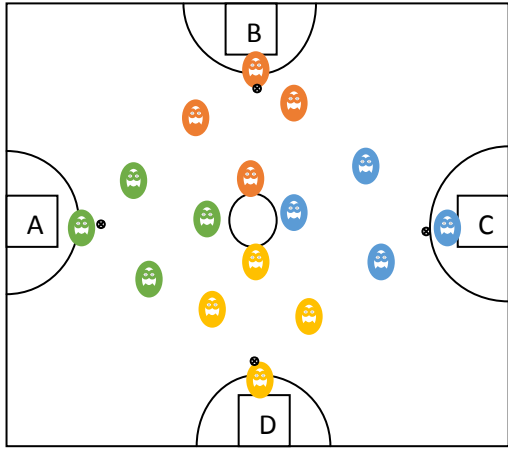
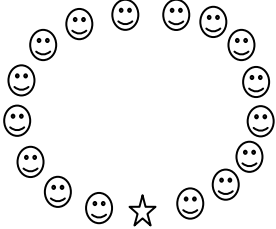
- peluit

- 4 bola

- 4 gawang

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Diawali dengan berdoa agar tidak terjadi hal-hal yang diinginkan selama melakukan <i>treatment</i> . Setelah itu peneliti memberikan apresiasi kepada peserta didik tentang aktivitas yang akan dilakukan.
	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) 	10 menit		Melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas. Terutama di bagian tungkai, karena aktivitas yang akan dilakukan banyak menggunakan tungkai.

<p>2</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 1 bola 	<p>4 menit</p>		<p>Permainan dimulai dengan jumpball di tengah lapangan. Perwakilan dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 2 bola 	<p>4 menit</p>		<p>Permainan dengan 2 bola sama dengan permainan 1 bola. Hanya jumlah bolanya yang ditambah. Dimulai dengan melakukan jumpball di tengah lapangan.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 4 bola 	11 menit		Permainan dengan 4 bola yaitu dengan masing-masing tim membawa satu bola. Permainan dimulai di depan garis bebas masing-masing tim.
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	15 menit		Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi permainan. Peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti. Setelah selesai pertemuan diakhiri dengan doa.

Treatment 9-12

Sasaran : Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Waktu : 52 menit

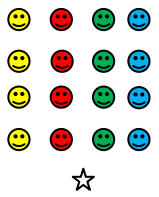
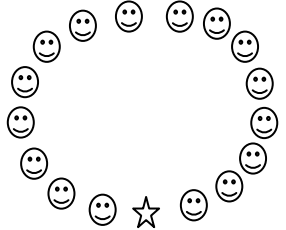
Jumlah : 20 Peserta didik

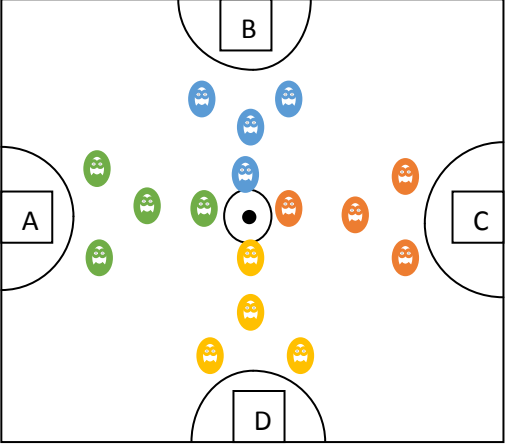
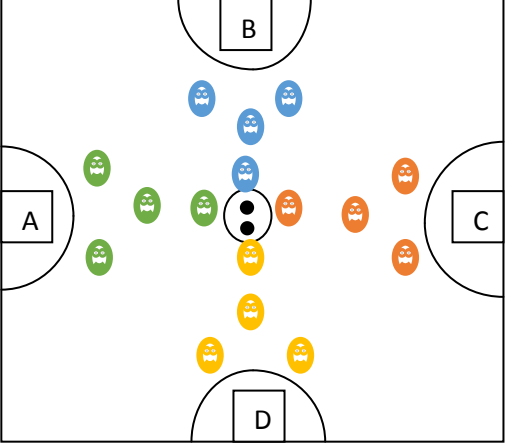
Peralatan : - *stopwatch*

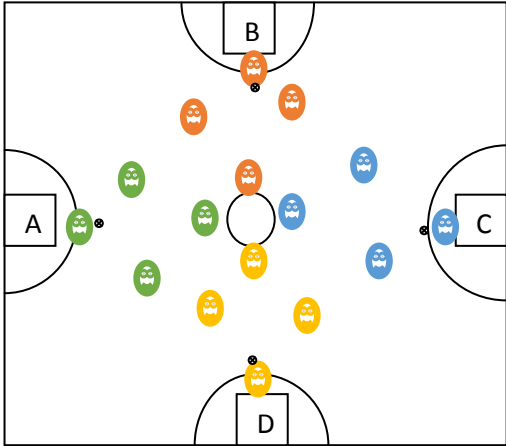
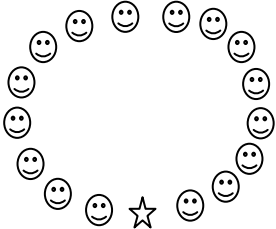
- peluit

- 4 bola

- 4 gawang

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Diawali dengan berdoa agar tidak terjadi hal-hal yang diinginkan selama melakukan <i>treatment</i> . Setelah itu peneliti memberikan apresiasi kepada peserta didik tentang aktivitas yang akan dilakukan.
	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) 	10 menit		Melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas. Terutama di bagian tungkai, karena aktivitas yang akan dilakukan banyak menggunakan tungkai.

<p>2</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 1 bola 	<p>5 menit</p>		<p>Permainan dimulai dengan jumpball di tengah lapangan. Perwakilan dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 2 bola 	<p>5 menit</p>		<p>Permainan dengan 2 bola sama dengan permainan 1 bola. Hanya jumlah bolanya yang ditambah. Dimulai dengan melakukan jumpball di tengah lapangan.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 4 bola 	12 menit		<p>Permainan dengan 4 bola yaitu dengan masing-masing tim membawa satu bola. Permainan dimulai di depan garis bebas masing-masing tim.</p>
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	15 menit		<p>Peserta didik melakukan <i>cooling down</i>, dilanjutkan dengan evaluasi permainan. Peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti. Setelah selesai pertemuan diakhiri dengan doa.</p>

Treatment 13-16

Sasaran : Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Waktu : 55 menit

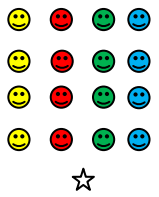
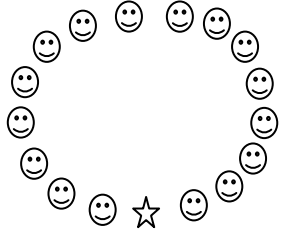
Jumlah : 20 Peserta didik

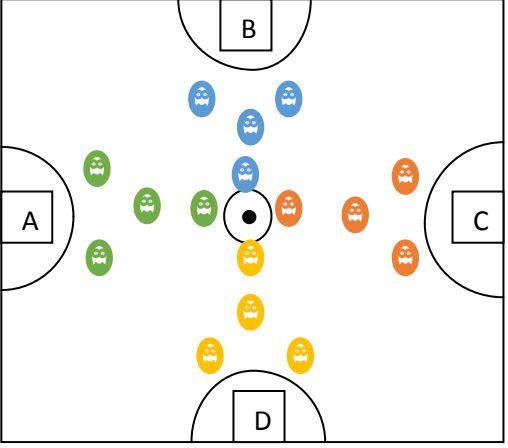
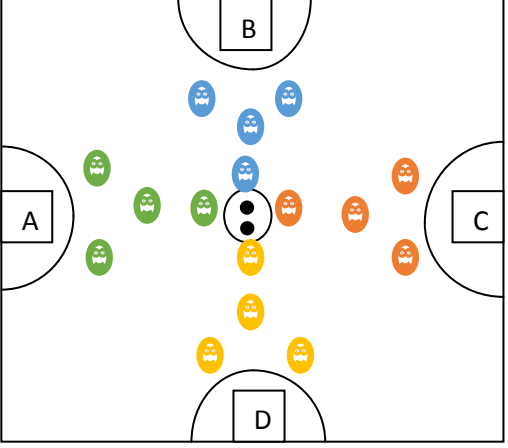
Peralatan : - *stopwatch*

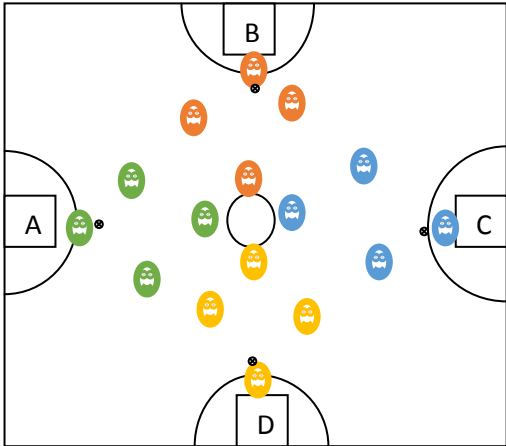
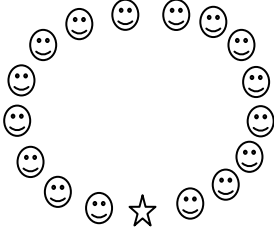
- peluit

- 4 bola

- 4 gawang

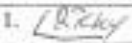



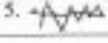





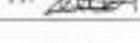









No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan - Doa - Penjelasan Materi 	5 menit		Diawali dengan berdoa agar tidak terjadi hal-hal yang diinginkan selama melakukan <i>treatment</i> . Setelah itu peneliti memberikan apresiasi kepada peserta didik tentang aktivitas yang akan dilakukan.
	<p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) 	10 menit		Melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera dan menyiapkan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas. Terutama di bagian tungkai, karena aktivitas yang akan dilakukan banyak menggunakan tungkai.

<p>2</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 1 bola 	<p>6 menit</p>		<p>Permainan dimulai dengan jumpball di tengah lapangan. Perwakilan dari masing-masing tim berada di tengah lapangan.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 2 bola 	<p>6 menit</p>		<p>Permainan dengan 2 bola sama dengan permainan 1 bola. Hanya jumlah bolanya yang ditambah. Dimulai dengan melakukan jumpball di tengah lapangan.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sepakbola empat gawang dengan ukuran lapang 20 m x 20 m menggunakan 4 bola 	13 menit		Permainan dengan 4 bola yaitu dengan masing-masing tim membawa satu bola. Permainan dimulai di depan garis bebas masing-masing tim.
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa 	15 menit		Peserta didik melakukan <i>cooling down</i> , dilanjutkan dengan evaluasi permainan. Peserta didik diberikan waktu untuk berdiskusi atau bertanya kepada peneliti. Setelah selesai pertemuan diakhiri dengan doa.

Lampiran 9. Daftar Hadir *Pretest*

PRESENSI PELAKSANAAN *PRETEST*
MENGUKUR KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING*
SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN
HARI/TANGGAL: Kamis, 4 Januari 2018

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Rokhm Ricky	1. 
2.	Argo Wilys	2. 
3.	Affan Syarifudin	3. 
4.	Tobah Ramadhan	4. 
5.	Muhammad Ananda Risky P.	5. 
6.	Galung Aji Wicaksono	6. 
7.	Rio Adi	7. 
8.	Dwiky Ega	8. 
9.	Afrizal Maulana	9. 
10.	Zerick Syahputra	10. 
11.	Bagus Kurniawan	11. 
12.	Yasindo Nanda V.	12. 
13.	Adam Amri H.	13. 
14.	Seadi Sado H.	14. 
15.	Jenar Yoga Ismail	15. 
16.	Irfan Hibatul Hakim	16. 
17.	Asa Gita Nur A.	17. 
18.	Dicky Putra N.	18. 
19.	Wahyu Rama	19. 
20.	Arfeno Ramadhani	20. 

Lampiran 10. Daftar Hadir *Treatment*

PRESENSI *TREATMENT* SEPAKBOLA MODIFIKASI SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

NO	NAMA	Pertemuan & Tanggal			
		1	2	3	4
		4 Januari 2018	6 Januari 2018	8 Januari 2018	10 Januari 2018
1	Rokhim Rocky	1. Agus	1. Agus	1. Agus	1. Agus
2	Argo Wilys	2. Agus	2. Agus	2. Agus	2. Agus
3	Affan Syarifudin	3. Agus	3. Agus	3. Agus	3. Agus
4	Tiboh Ramadhan	4. Agus	4. Agus	4. Agus	4. Agus
5	Muhammad Ananda Risky P.	5. Agus	5. Agus	5. Agus	5. Agus
6	Giang Aji Wicaksono	6. Agus	6. Agus	6. Agus	6. Agus
7	Rio Adi	7. Agus	7. Agus	7. Agus	7. Agus
8	Dwiky Fga	8. Agus	8. Agus	8. Agus	8. Agus
9	Afrzal Maulana	9. Agus	9. Agus	9. Agus	9. Agus
10	Zerick Syahputra	10. Agus	10. Agus	10. Agus	10. Agus
11	Bagas Kurniawan	11. Agus	11. Agus	11. Agus	11. Agus
12	Yasindo Nanda V.	12. Agus	12. Agus	12. Agus	12. Agus
13	Adam Amri H.	13. Agus	13. Agus	13. Agus	13. Agus
14	Senoli Sudo H.	14. Agus	14. Agus	14. Agus	14. Agus
15	Jenar Yoga Ismail	15. Agus	15. Agus	15. Agus	15. Agus
16	Irfan Hibatul Hakim	16. Agus	16. Agus	16. Agus	16. Agus
17	Asa Giita Nur A.	17. Agus	17. Agus	17. Agus	17. Agus
18	Dicky Putra N.	18. Agus	18. Agus	18. Agus	18. Agus
19	Wahyu Ransa	19. Agus	19. Agus	19. Agus	19. Agus
20	Arfeso Ramadhani	20. Agus	20. Agus	20. Agus	20. Agus

NO	NAMA	Pertemuan & Tanggal					
		5	6	7	8		
		13 Januari 2018	15 Januari 2018	17 Januari 2018	20 Januari 2018		
1	Rokhim Risky	1. CRISY	1. CRISY	1. CRISY	1. CRISY		
2	Argo Willys	2. Argo	2. -	2. Argo	2. Argo		
3	Affan Syarifudin	3. Aff	3. Aff	3. Aff	3. Aff		
4	Talsh Ramadhani	4. TB	4. TB	4. TB	4. TB		
5	Muhammad Ananda Risky P.	5. ANNA	5. ANNA	5. ANNA	5. -		
6	Gahung Aji Wikasono	6. GAJ	6. GAJ	6. GAJ	6. GAJ		
7	Rio Adi	7. -	7. -	7. -	7. -		
8	Dwoky Ega	8. DE	8. -	8. DE	8. DE		
9	Afrizal Maulana	9. RA	9. RA	9. RA	9. RA		
10	Zerrick Syahputra	10. ZS	10. ZS	10. ZS	10. ZS		
11	Bugas Kurniawan	11. BK	11. BK	11. BK	11. BK		
12	Yasindo Nanda V.	12. -	12. YN	12. YN	12. YN		
13	Adam Amri H.	13. GA	13. -	13. GA	13. GA		
14	Sendi Sudo H.	14. SA	14. SA	14. -	14. SA		
15	Jenar Yoga Ismail	15. JY	15. JY	15. JY	15. JY		
16	Irfan Hibatul Hakim	16. IH	16. IH	16. IH	16. IH		
17	Asa Gita Nur A.	17. -	17. AG	17. AG	17. AG		
18	Dicky Patra N.	18. DP	18. -	18. DP	18. DP		
19	Wahyu Rama	19. WR	19. -	19. WR	19. WR		
20	Arfeno Ramadhani	20. AR	20. AR	20. AR	20. AR		

NO	NAMA	Pertemuan & Tanggal				
		9	10	11	12	
1	Rokhim Ricky	22 Januari 2018	24 Januari 2018	27 Januari 2018	29 Januari 2018	
2	Argo Wilya	1. CRICKY	1. CRICKY	1. CRICKY	1. CRICKY	
3	Affas Syarifudin	2. Argo	2. Argo	2. Argo	2. Argo	
4	Tabah Ramadhani	3. Argo	3. Argo	3. Argo	3. Argo	
5	Muhammad Ananda Risky P.	4. Argo	4. Argo	4. Argo	4. Argo	
6	Giang Aji Wicaksono	5. Argo	5. Argo	5. Argo	5. Argo	
7	Rio Adli	6. Argo	6. Argo	6. Argo	6. Argo	
8	Dwiky Ega	7. Argo	7. Argo	7. Argo	7. Argo	
9	Afrizal Maulana	8. Argo	8. Argo	8. Argo	8. Argo	
10	Zerick Syahputra	9. Argo	9. Argo	9. Argo	9. Argo	
11	Bagas Kurniawan	10. Argo	10. Argo	10. Argo	10. Argo	
12	Yasindo Nanda V...	11. Argo	11. Argo	11. Argo	11. Argo	
13	Adam Amri H.	12. Argo	12. Argo	12. Argo	12. Argo	
14	Sendi Sudo H.	13. Argo	13. Argo	13. Argo	13. Argo	
15	Jemar Yoga Ismail	14. Argo	14. Argo	14. Argo	14. Argo	
16	Irfan Hibatul Hakim	15. Argo	15. Argo	15. Argo	15. Argo	
17	Asa Giia Nir A.	16. Argo	16. Argo	16. Argo	16. Argo	
18	Dicky Patra N.	17. Argo	17. Argo	17. Argo	17. Argo	
19	Wahyu Rama	18. Argo	18. Argo	18. Argo	18. Argo	
20	Ariefno Ramadhani	19. Argo	19. Argo	19. Argo	19. Argo	
		20. Argo	20. Argo	20. Argo	20. Argo	

NO	NAMA	Pertemuan & Tanggal				
		13	14	15	16	
		31 Januari 2018	3 Februari 2018	5 Februari 2018	7 Februari 2018	
1	Rokhim Ricky	1. Ricky	1. Ricky	1. Ricky	1. Ricky	
2	Argo Wilis	2. Argo	2. Argo	2. -	2. Argo	
3	Affan Syarifudin	3. Affan	3. Affan	3. Affan	3. Affan	
4	Tabah Ramadhan	4. Tabah	4. Tabah	4. Tabah	4. Tabah	
5	Muhammad Anasda Risky P.	5. Anas	5. Anas	5. Anas	5. Anas	
6	Galang Aji Wicaksono	6. Galang	6. Galang	6. Galang	6. Galang	
7	Rio Adi	7. Rio	7. Rio	7. Rio	7. Rio	
8	Dwiky Ega	8. Dwiky	8. Dwiky	8. Dwiky	8. Dwiky	
9	Afrizal Maslana	9. Afrizal	9. Afrizal	9. Afrizal	9. Afrizal	
10	Zeric & Syahputra	10. Zeric	10. Zeric	10. Zeric	10. Zeric	
11	Bagas Kurniawan	11. Bagas	11. Bagas	11. Bagas	11. Bagas	
12	Yasindo Nanda V.	12. Yasindo	12. Yasindo	12. Yasindo	12. Yasindo	
13	Adam Amri H.	13. Adam	13. Adam	13. Adam	13. Adam	
14	Sendi Sudo H.	14. Sendi	14. Sendi	14. Sendi	14. Sendi	
15	Jenar Yoga Ismail	15. Jenar	15. Jenar	15. Jenar	15. Jenar	
16	Irfan Hibatul Hakim	16. Irfan	16. Irfan	16. Irfan	16. Irfan	
17	Assa Gita Nur A.	17. Assa	17. Assa	17. Assa	17. Assa	
18	Dicky Patra N.	18. Dicky	18. Dicky	18. Dicky	18. Dicky	
19	Wahyu Rama	19. Wahyu	19. Wahyu	19. Wahyu	19. Wahyu	
20	Arfeno Ramadhani	20. Arfeno	20. Arfeno	20. Arfeno	20. Arfeno	

Lampiran 11. Daftar Hadir *Posttest*

PRESENSI PELAKSANAAN *POSTTEST*
MENGUKUR KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING*
SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN
HARI/TANGGAL: Sabtu, 10 Februari 2018

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Rokhim Ricky	1. 
2.	Argo Wilys	2. 
3.	Affan Syarifudin	3. 
4.	Tobah Ramadhan	4. 
5.	Muhammad Ananda Risky P.	5. 
6.	Galung Aji Wicaksono	6. 
7.	Rio Adi	7. 
8.	Dwiky Ega	8. 
9.	Afrizal Maulana	9. 
10.	Zerick Syahputra	10. 
11.	Bagas Kurniawan	11. 
12.	Yasindo Nanda V.	12. 
13.	Adam Amri H.	13. 
14.	Sendi Sudo H.	14. 
15.	Jenar Yoga Ismail	15. 
16.	Irfan Hibatul Hakim	16. 
17.	Asa Gita Nur A.	17. 
18.	Dicky Patra N.	18. 
19.	Wahyu Rama	19. 
20.	Arfeno Ramadhani	20. 

Lampiran 12. Data Penelitian

HASIL *PRETEST* MENGUKUR KETERAMPILAN *DRIBBLING*
SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

NO.	NAMA	TES 1	TES 2	HASIL TES
1.	RR	19.33	19.34	19.33
2.	AW	25.55	20.89	20.89
3.	AS	20.58	19.27	19.27
4.	TR	21.12	18.90	18.90
5.	MA	17.21	19.21	17.21
6.	GAW	21.16	21.33	21.16
7.	RA	23.34	18.52	18.52
8.	DE	18.32	20.85	18.32
9.	AM	26.72	25.97	25.97
10.	ZS	22.30	22.13	22.13
11.	BK	20.18	21.57	20.18
12.	YNV	23.48	21.36	21.36
13.	AAH	20.87	20.33	20.33
14.	SSH	24.51	23.72	23.72
15.	JYI	19.34	21.48	19.34
16.	IHH	23.42	20.17	20.17
17.	AGN	20.15	19.84	19.84
18.	DPN	19.27	18.36	18.36
19.	WR	22.86	21.41	21.41
20	AR	23.73	21.56	21.56

HASIL *POSTTEST* MENGUKUR KETERAMPILAN *DRIBBLING*

SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

NO.	NAMA	TES 1	TES 2	HASIL TES
1.	RR	19.20	20.18	19.20
2.	AW	20.50	20.18	20.18
3.	AS	17.75	18.58	17.75
4.	TR	17.71	17.43	17.43
5.	MA	18.88	15.17	15.17
6.	GAW	20.67	16.87	16.87
7.	RA	18.62	16.89	16.89
8.	DE	18.13	16.22	16.22
9.	AM	21.63	21.59	21.59
10.	ZS	21.47	20.69	20.69
11.	BK	19.52	18.60	18.60
12.	YNV	21.19	20.58	20.58
13.	AAH	19.89	19.52	19.52
14.	SSH	20.34	20.84	20.34
15.	JYI	18.33	15.28	15.28
16.	IHH	21.47	19.36	19.36
17.	AGN	19.22	17.34	17.34
18.	DPN	16.36	13.90	13.90
19.	WR	21.34	19.08	19.08
20	AR	21.54	19.49	19.49

HASIL PRETEST MENGIKUT KETERAMPILAN PASSING

SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

NO	NAMA	TES KE-										JUMLAH		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	RR	-	√	√	√	-	-	√	-	√	√	√	√	6
2.	AW	-	-	√	-	√	-	-	-	√	√	√	-	3
3.	AS	√	√	√	√	√	-	-	-	√	√	√	-	7
4.	TR	√	√	√	√	-	√	-	√	√	-	√	√	7
5.	MA	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8
6.	GAW	-	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	6
7.	RA	-	√	√	-	√	-	-	√	√	√	√	√	7
8.	DE	√	√	√	-	-	√	√	√	√	-	√	√	7
9.	AM	√	-	-	√	-	-	-	√	√	-	√	-	4
10.	ZS	-	-	-	-	√	-	√	√	√	-	√	√	4
11.	BK	-	√	-	-	-	-	√	√	√	-	√	√	5
12.	YNV	-	-	√	√	√	-	-	√	√	-	-	-	4
13.	AAH	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9
14.	SSH	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√	-	6
15.	JYI	-	-	-	√	-	-	-	√	√	√	√	-	3
16.	IHH	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	7
17.	AGN	√	√	-	-	√	-	-	√	√	√	√	√	7
18.	DPN	√	-	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	8
19.	WR	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	6
20.	AR	-	-	-	-	√	-	√	√	√	-	-	-	2

Keterangan: √ = jika mampu melakukan tendangan yang dianggap sah.
 - = jika tidak mampu melakukan tendangan yang dianggap sah.

HASIL POSTTEST MENGUKUR KETERAMPILAN PASSING

SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

NO	NAMA	TES KE-										JUMLAH			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	RR	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9
2.	AW	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	6
3.	AS	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9
4.	TR	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8
5.	MA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
6.	GAW	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	8
7.	RA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9
8.	DE	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8
9.	AM	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	7
10.	ZS	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	6
11.	BK	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8
12.	YNV	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	5
13.	AAH	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10
14.	SSH	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	7
15.	JYI	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	4
16.	IHH	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9
17.	AGN	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8
18.	DPN	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9
19.	WR	-	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	7
20.	AR	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	5

Keterangan: √ = jika mampu melakukan tendangan yang dianggap sah.
 - = jika tidak mampu melakukan tendangan yang dianggap sah.

Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 2 Kalasan

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 2 KALASAN Alamat : Kleboakan, Selomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta ☎ : 55571 Telp: 08112951970</p>
<p style="text-align: center;"><u>SURAT KETERANGAN PENELITIAN</u> Nomor : 421.3 /046</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p>	
Nama	: TEJO ISWATI, S.Pd.Si
NIP	: 19630507 198412 2 006
Pangkat/Gol.Ruang	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMP Negeri 2 Kalasan
<p>Menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: YUSILA ISWANTI PUTRI
NIM	: 14601241029
Program	: S 1
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Jl. Colombo No. 1 Sleman, Yogyakarta
Alamat Rumah	: Kertosari Babadan Ponorogo Jawa Timur
<p>Telah mengadakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul : "PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA MODIFIKASI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING DAN PASSING SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN" di SMP Negeri 2 Kalasan sejak tanggal 04 Januari 2018 sampai dengan 10 Februari 2018.</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Kalasan, 28 Februari 2018 Kepala Sekolah</p>	
<p style="text-align: center;">  Tejo Iswati, S. Pd.Si NIP. 19630507 198412 2 006</p>	

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistics

		PRETEST_DRIBBLIN	POSTTEST_DRIBBLI	PRETEST_PASSIN	POSTTEST_PASSI
		G	NG	G	NG
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		20.3985	18.2740	5.8000	7.6000
Median		20.1750	18.8400	6.0000	8.0000
Mode		17.21 ^a	13.90 ^a	7.00	8.00 ^a
Std. Deviation		2.02041	2.09726	1.90843	1.69830
Range		8.76	7.69	7.00	6.00
Minimum		17.21	13.90	2.00	4.00
Maximum		25.97	21.59	9.00	10.00

PRETEST_DRIBBLING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.21	1	5.0	5.0	5.0
	18.32	1	5.0	5.0	10.0
	18.36	1	5.0	5.0	15.0
	18.52	1	5.0	5.0	20.0
	18.9	1	5.0	5.0	25.0
	19.27	1	5.0	5.0	30.0
	19.33	1	5.0	5.0	35.0
	19.34	1	5.0	5.0	40.0
	19.84	1	5.0	5.0	45.0
	20.17	1	5.0	5.0	50.0
	20.18	1	5.0	5.0	55.0
	20.33	1	5.0	5.0	60.0
	20.89	1	5.0	5.0	65.0
	21.16	1	5.0	5.0	70.0

21.36	1	5.0	5.0	75.0
21.41	1	5.0	5.0	80.0
21.56	1	5.0	5.0	85.0
22.13	1	5.0	5.0	90.0
23.72	1	5.0	5.0	95.0
25.97	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

POSTTEST_DRIBBLING

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13.9	1	5.0	5.0	5.0
15.17	1	5.0	5.0	10.0
15.28	1	5.0	5.0	15.0
16.22	1	5.0	5.0	20.0
16.87	1	5.0	5.0	25.0
16.89	1	5.0	5.0	30.0
17.34	1	5.0	5.0	35.0
17.43	1	5.0	5.0	40.0
17.75	1	5.0	5.0	45.0
18.6	1	5.0	5.0	50.0
19.08	1	5.0	5.0	55.0
19.2	1	5.0	5.0	60.0
19.36	1	5.0	5.0	65.0
19.49	1	5.0	5.0	70.0
19.52	1	5.0	5.0	75.0
20.18	1	5.0	5.0	80.0
20.34	1	5.0	5.0	85.0

20.58	1	5.0	5.0	90.0
20.69	1	5.0	5.0	95.0
21.59	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

PRETEST_PASSING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.0	5.0	5.0
	3	2	10.0	10.0	15.0
	4	3	15.0	15.0	30.0
	5	1	5.0	5.0	35.0
	6	4	20.0	20.0	55.0
	7	6	30.0	30.0	85.0
	8	2	10.0	10.0	95.0
	9	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

POSTTEST_PASSING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5.0	5.0	5.0
	5	2	10.0	10.0	15.0
	6	2	10.0	10.0	25.0
	7	3	15.0	15.0	40.0
	8	5	25.0	25.0	65.0
	9	5	25.0	25.0	90.0
	10	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 15. Uji Normalitas dan Homogenitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST_DRIBBLING	.133	20	.200 [*]	.932	20	.167
POSTTEST_DRIBBLING	.150	20	.200 [*]	.961	20	.569
PRETEST_PASSING	.192	20	.052	.936	20	.203
POSTTEST_PASSING	.193	20	.051	.931	20	.163

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST_DRIBBLING

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.477	1	38	.494

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST_PASSING

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.331	1	38	.569

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 Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST_DRIBBLING	20.3985	20	2.02041	.45178
POSTTEST_DRIBBLING	18.2740	20	2.09726	.46896

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST_DRIBBLING & POSTTEST_DRIBBLING	20	.791	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST_DRIBBLING POSTTEST_DRIBBLING	2.12450	1.33364	.29821	1.50034	2.74866	7.124	19	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST_PASSING	5.8000	20	1.90843	.42674
POSTTEST_PASSING	7.6000	20	1.69830	.37975

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST_PASSING & POSTTEST_PASSING	20	.900	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST_PASSING - POSTTEST_PASSING	-1.80000	.83351	.18638	-2.19009	-1.40991	-9.658	19	.000

Lampiran 18. Dokumentasi

Pelaksanaan *pretest*



Pelaksanaan *treatment*



Pelaksanaan *posttest*



Sarana dan Prasarana

