

**KETERAMPILAN *DRIBBLING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN LUAR PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMA BATIK 2 SURAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

Muhammad David Ramadhan

NIM 21601241083

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2025

KETERAMPILAN *DRIBBLING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN LUAR PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

Muhammad David Ramadhan
21601241083

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta yang berjumlah 30 peserta. Instrumen pengumpulan data berupa tes *dribbling* dengan melewati *cone* atau rintangan yang diadaptasi dari Aufa & Nugroho (2021, p. 2). Tes dilakukan sebanyak dua kali dengan menggunakan teknik *dribbling* kaki bagian dalam dan luar. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam mayoritas berada pada kategori “sedang” 47% (14 peserta), diikuti oleh kategori “tinggi” 23% (7 peserta), kategori “rendah” 20% (6 peserta), dan kategori “sangat rendah” 10% (3 peserta), sementara tidak terdapat yang mencapai kategori “sangat tinggi” 0% (0 peserta). Untuk kondisi keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar menunjukkan mayoritas juga berada pada kategori “sedang” 60% (18 peserta), kemudian berada pada kategori “sangat rendah” 3% (1 peserta), pada kategori “rendah” 20% (6 peserta), kategori “tinggi” 7% (2 peserta), dan pada kategori “sangat tinggi” 10% (3 peserta).

Kata Kunci: keterampilan *dribbling*, kaki dalam, kaki luar.

DRIBBLING SKILLS USING INSIDE AND OUTSIDE FOOT OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS

Muhammad David Ramadhan
21601241083

ABSTRACT

This research seeks to evaluate dribbling skills utilizing the inner and outside of the foot among football extracurricular members of SMA Batik 2 Surakarta (Batik 2 Surakarta High School).

This research was a descriptive analysis. The employed research method was a survey strategy utilizing testing and measurement methodologies. The research participants comprised 30 football extracurricular members from SMA Batik 2 Surakarta. The data collecting device utilized a dribbling test involving navigation over cones or obstacles, derived from Aufa & Nugroho (2021, p. 2). The assessment was conducted twice utilizing both the interior and exterior dribbling approaches. The data analysis employed descriptive analysis, represented in percentages.

The findings indicate that the in dribbling skills utilizing the inside of the foot predominantly belongs to the "moderate" category at 47% (14 participants), followed by the "good" category at 23% (7 participants), in the "poor" category at 20% (6 participants), and in the "very poor" category at 10% (3 participants), with no participants achieving the "very good" category at 0% (0 participant). The assessment of dribbling skills utilizing the outside of the foot reveals that the predominant classification is in "moderate," encompassing 60% (18 participants). This is followed by the "poor" category at 20% (6 participants), the "good" category at 7% (2 participants), the "very good" category at 10% (3 participants), and the "very poor" category at 3% (1 participant).

Keywords: *dribbling skills, inside foot, outside foot.*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad David Ramadhan
NIM : 21601241083
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Keterampilan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian
Dalam dan Luar Pada Peseta Didik Ekstrakurikuler
Sepak Bola SMA Batik 2 Surakarta.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 25 Maret 2025

Yang Menyatakan,



Muhammad David Ramadhan

NIM 21601241083

LEMBAR PERSETUJUAN

**KETERAMPILAN *DRIBBLING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN LUAR PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMA BATIK 2 SURAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MUHAMMAD DAVID RAMADHAN
NIM 21601241083**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 Maret 2025

Ketua Departemen POR

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001



Dr. Agus Susworo Dwi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19710808 200112 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

**KETERAMPILAN *DRIBBLING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN LUAR PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK
BOLA SMA BATIK 2 SURAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MUHAMMAD DAVID RAMADHAN
NIM 21601241083**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 22 April 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd (Ketua Penguji)		8/05 2025
Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		8/05 2025
Dr. Sridadi, M.Pd. (Penguji Utama)		8/05 - 2025

Yogyakarta, 19 Mei 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Andrianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan bimbingan-Nya, penulis berhasil menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang tercinta dan berharga dalam kehidupan penulis, yaitu kepada:

1. Ibu saya, Ibu Heruwati yang meridhoi dan selalu mendoakan penulis serta memberikan dukungan baik secara moril maupun materi sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini. Terima kasih atas segala kesabaran dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah saya.
2. Mending Bapak Saya, Alm. Didik Wahid Abdul Rahman yang dimana insyaallah atas syafaat-Nya berada di tempat terbaik.
3. Ketiga Kakak Saya, Anita Yuliana Hakiki, Akari Kokoh Ardanu, dan Hidayat Dwi Ahmadi yang selalu memberi dukungan, semangat, dan doa untuk keberhasilan tugas akhir skripsi ini.
4. Seseorang yang namanya tidak bisa penulis sebutkan, yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk terus maju serta berproses menjadi pribadi yang jauh lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karuniaNya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "Keterampilan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Luar Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Batik 2 Surakarta" ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh ilmu di kampus tercinta.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
4. Dr. Agus Susworo Dwi M., M. Pd. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Dr. Sridadi, M.Pd. selaku Penguji Utama dan Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Ujian yang telah memberikan masukan dan saran terhadap Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kepala sekolah, guru PJOK, serta peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta yang telah memberi izin dan bantuan untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Seluruh dosen dan staf Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama proses perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa PJKR angkatan 2021 atas dukungan dan kerja samanya.

9. Ibu yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi
10. Sahabat-sahabat yang selalu menemani, berbagi ilmu, dan memotivasi untuk mengerjakan skripsi yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan.

Yogyakarta, 25 Maret 2025

Penulis,



Muhammad David Ramadhan

NIM 21601241083

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	xiv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1.Hakikat Keterampilan.....	7
2.Keterampilan dalam Olahraga	9
3.Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan.....	11
4.Hakikat Ekstrakurikuler	13
5.Hakikat Teknik Dasar Sepak Bola.....	16
6.Hakikat <i>Dribbling</i> (Menggiring)	18
B. Kajian Peneliatian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	32
BAB III	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis Peneliatian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian	35
D. Definisi Operasional Variabel	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
1.Instrumen Penelitian	37
2.Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	47

C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V.....	51
KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategorisasi data	41
Tabel 2. Deskriptif Statistik <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	43
Tabel 3. Distribusi Keterampilan <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	43
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar	45
Tabel 5. Distribusi Keterampilan <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	24
Gambar 2. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	26
Gambar 3. <i>Dribbling</i> Menggunakan Punggung Kaki	28
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 5. Bentuk Tes <i>Dribbling</i>	38
Gambar 6. Grafik Lingkaran Menggunakan Kaki Bagian Dalam	44
Gambar 7. Grafik Lingkaran Menggunakan Kaki Bagian Luar	46
Gambar 8. Analisis Data Menggunakan <i>Microsoft Excel</i>	63
Gambar 9. Bentuk Lapangan.....	67
Gambar 10. Pelaksanaan	67
Gambar 11. Pelaksaas Tes <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	68
Gambar 12. Pelaksaas Tes <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 2. Surat Bahwa Telah Melakukan Penelitian.....	58
Lampiran 3. Instrumen Penilaian Keterampilan <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	59
Lampiran 4. Instrumen Penilaian Keterampilan <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar	60
Lampiran 5. Tabel data tabulasi <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian dalam	61
Lampiran 6. Tabel data tabulasi <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar	63
Lampiran 7. Kriteria Penilaian Keterampilan <i>Dribbling</i>	64
Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah pengembangan bagi peserta ekstrakurikuler di lembaga pendidikan yang memiliki beberapa tujuan, termasuk membina generasi muda untuk mencintai aktivitas olahraga dan memahami nilai penting aktivitas fisik bagi kesehatan mental. Hidayah *et al.*, (2022, p. 8) mengungkapkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah mengembangkan kemampuan peserta, memperluas wawasan pengetahuan, serta meningkatkan keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ekstrakurikuler strategis merujuk pada rangkaian aktivitas pengembangan diri yang diselenggarakan secara terstruktur bagi peserta ekstrakurikuler di lingkungan sekolah atau institusi pendidikan di luar jadwal pembelajaran reguler yang sudah ditetapkan dalam kurikulum standar nasional. Program aktivitas komprehensif semacam ini tersedia secara luas pada berbagai jenjang pendidikan formal berkelanjutan, dimulai dari tingkat pendidikan dasar fundamental hingga ke jenjang pendidikan *universitas* atau perguruan tinggi dengan beragam spesialisasi untuk mengoptimalkan potensi non-akademik dan kreativitas peserta ekstrakurikuler dalam konteks pembelajaran holistik. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menumbuhkan dan memfasilitasi potensi, bakat, serta minat yang dimiliki oleh siswa sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing peserta ekstrakurikuler (Wibowo *et al.*, 2021, p. 13). Program ini biasanya diorganisir secara mandiri oleh pihak sekolah.

Berbagai program ekstrakurikuler dikembangkan secara sistematis untuk memberikan dampak yang positif, berkelanjutan dan membangun terhadap proses tumbuh kembang peserta ekstrakurikuler. Aktivitas ekstrakurikuler merupakan rangkaian kegiatan terstruktur yang diimplementasikan secara konsisten di luar jam belajar dengan tujuan fundamental untuk meningkatkan kemampuan praktis dan kecakapan sosial peserta ekstrakurikuler serta memperluas pengetahuan interdisipliner dalam berbagai bidang kompetensi strategis yang relevan dengan kebutuhan pengembangan diri dan tantangan kolaboratif di masa depan dalam konteks pendidikan holistik (Usman, 2017, p. 33). Dapat disimpulkan bahwa program ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa dengan tujuan mengembangkan berbagai keterampilan, meningkatkan potensi bakat, dan memperluas pengetahuan serta wawasan peserta ekstrakurikuler dalam berbagai bidang.

Berbagai jenis permainan memberikan dampak yang sangat bermanfaat terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya dalam aspek fisik, mental, dan moral. Permainan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak, terutama karena karakteristiknya yang menekankan kerja sama tim dan mampu meningkatkan kemampuan berpikir, serta mengembangkan keterampilan gerak, sikap, dan kesehatan fisik.

Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan gerak dasar, metode, dan taktik permainan serta penghayatan nilai-nilai. Salah satu cabang permainan olahraga yang memerlukan aspek tersebut adalah sepak bola. Permainan sepak

bola merupakan cabang olahraga yang telah populer dan dikenal luas di kalangan masyarakat. Di antara berbagai teknik fundamental dalam permainan sepak bola, menggiring bola (*dribbling*) menjadi salah satunya. *Dribbling* sendiri merupakan keterampilan mengendalikan bola sambil berlari dan berusaha melewati pemain lawan.

Ekstrakurikuler sepak bola memang menjadi salah satu program yang paling diminati oleh peserta didik di sekolah. Hal ini tidak mengherankan karena sepak bola merupakan olahraga yang populer secara global dan memiliki banyak manfaat, dengan sekitar 30 peserta yang berpartisipasi aktif. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola diselenggarakan pada hari Jumat mulai dari pukul 15.30 sampai dengan pukul 17.00 WIB. Meskipun SMA Batik 2 Surakarta dikenal sebagai sekolah yang sering meraih kejuaraan, termasuk juara 1 pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dari tahun 2017 hingga 2019, pencapaian sekolah ini mengalami penurunan yang cukup berarti selama beberapa tahun belakangan. Situasi tersebut kini menjadi hambatan yang harus diatasi oleh pihak sekolah, karena sebagian pemain yang berasal dari SMA Batik 2 Surakarta juga berpartisipasi dalam Sekolah Sepak Bola (SSB). Namun, belum ada penelitian yang mendalam mengenai keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler di sekolah ini, khususnya dalam penggunaan kaki bagian dalam dan luar. Berdasarkan hal tersebut, kajian penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler, dengan harapan dapat memberikan wawasan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembalikan prestasi sekolah di masa lalu.

Untuk menilai kemampuan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada peserta yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Batik 2 Surakarta, penelitian ini menerapkan metode tes dan pengukuran secara sistematis dalam proses pengumpulan datanya, dengan memakai instrumen penilaian keterampilan *dribbling* yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh Aufa & Nugroho (2021, p. 2).

Penelitian ini dirancang untuk menganalisis keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan deskripsi menyeluruh tentang sejauh mana peserta ekstrakurikuler menguasai keterampilan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan untuk meningkatkan metode pengajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler, khususnya untuk sepak bola di tingkat SMA. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai penting dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan olahraga di Indonesia, terutama dalam pembelajaran dan pelatihan teknik bermain sepak bola pada tingkat SMA. Hasil temuan ini dapat menjadi acuan berharga bagi para pendidik dan pelatih untuk merancang program pembinaan yang lebih efektif dan komprehensif.

B. Identifikasi Masalah

1. Saat melakukan *dribbling* terdapat banyak peserta ekstrakurikuler yang kehilangan kontrol bola.
2. Belum diketahuinya keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta.

3. Kurangnya pemahaman mengenai *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada “Keterampilan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Luar Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Batik 2 Surakarta”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta?
2. Seberapa tinggi tingkat keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta.
2. Mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kontribusi yang bermanfaat serta menjadi referensi bagi berbagai pihak terkait, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai keterampilan peserta ekstrakurikuler terhadap teknik *dribbling* dalam sepak bola.
- b. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Mnghasilkan pengayaan intelektual dan memperluas cakupan pengetahuan dalam konteks pendidikan melalui kegiatan penelitian yang sistematis.

b. Bagi Pelatih

Dapat digunakan menjadi informasi untuk mengembangkan metode pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif dan produktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

c. Bagi Pihak Lain

Diharapkan dapat menghasilkan pemahaman dan kegunaan bagi yang sekiranya membutuhkan informasi yang berkaitan dengan materi dalam penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

Kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas pada tingkat keterampilan yang berbeda dikenal sebagai kompetensi. Kemampuan ini dikembangkan melalui latihan dan pembelajaran yang berkelanjutan. Tujuan pengembangan keterampilan adalah untuk mencapai dan meningkatkan efektivitas kerja. Keterampilan dasar dalam bergerak merupakan kemampuan yang sering digunakan oleh peserta didik untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam mengembangkan keterampilan, terdapat keinginan untuk menyelesaikan tugas tanpa bergantung pada faktor keberuntungan. Makin kuat kepercayaan fundamental individu terhadap kemampuan intrinsiknya meraih sasaran konkret, maka makin tinggi tingkat keahlian komprehensif yang dimiliki orang tersebut dalam mewujudkan target strategisnya dengan efektivitas optimal dan konsistensi berkelanjutan pada berbagai situasi kompleks (Ma'mun, 2000, p. 20). Sedangkan menurut Amrullah (2003, p. 17) Istilah yang berhubungan dengan keterampilan dapat diartikan sebagai aktivitas atau tugas, serta sebagai tanda dari sebuah level keahlian.

Salah satu metode efektif untuk mendemonstrasikan keterampilan adalah melalui aksi spesifik yang dilaksanakan secara langsung atau cara pengaplikasian praktis keterampilan tersebut dalam kehidupan nyata. Berbagai aktivitas kompleks kerap dikategorikan sebagai bagian dari keterampilan, yang mencakup beragam kemampuan teknis dan tingkat

penguasaan individual dalam aktivitas tersebut. Fenomena klasifikasi ini muncul akibat keyakinan yang lazim dan tersebar luas bahwa keterampilan esensial terdiri dari pola pergerakan sistematis atau perilaku kompleks terstruktur, contohnya seperti kegiatan menulis kreatif, bermain instrumen musik gitar atau piano dengan mahir, menguasai mekanisme rumit mesin modern, kemampuan dasar berjalan, berlari dengan teknik, melompat dengan presisi, dan aktivitas motorik serupa lainnya. Berdasarkan interpretasi konseptual ini, terminologi yang paling relevan dan tepat adalah "keterampilan" (Fauzi, 2010, p. 7).

Selanjutnya berdasarkan pendapat komprehensif Muhajir (2004, pp. 13-14), keterampilan dalam konteks dinamis olahraga dapat diinterpretasikan melalui dua dimensi fundamental interkoneksi, yakni: pertama, keterampilan diidentifikasi sebagai rangkaian metodologis tugas gerakan kompleks terkoordinasi, sehingga konsep terampil dapat didefinisikan secara operasional sebagai respons adaptif terpadu terhadap stimulus lingkungan yang mampu dikuantifikasi secara numerik presisi maupun dievaluasi secara kualitatif mendalam dalam berbagai situasi kontekstual. Dimensi kedua berkaitan dengan karakteristik spesifik reaksi neuromotor yang termanifestasi sebagai tanggapan terstruktur terhadap berbagai stimulus eksternal multidimensi. Sementara dalam perspektif holistik Endang Rini Sukamti (2007, p. 67), keterampilan merupakan manifestasi progresif perilaku motorik yang memiliki kualitas superior terdiferensiasi. Gerakan berkualitas prima extraordinari akan menampilkan estetika visual yang memikat dan menarik

perhatian pengamat. Indikator substansial keterampilan dikategorikan melalui gerakan yang terorganisir sistematis berkelanjutan, halus dalam eksekusi teknis, dan memiliki nilai estetika tinggi berkesinambungan dalam implementasi praktisnya pada berbagai domain aktivitas fisik.

Menurut berbagai pendapat yang sudah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan komprehensif bahwa keterampilan merupakan kapabilitas esensial yang dimiliki seseorang secara berkesinambungan untuk mencapai objektif strategis yang telah ditetapkan sebelumnya dengan presisi tinggi. Seseorang dapat dikategorikan memiliki keterampilan tinggi ketika kegiatan spesifik yang dijalankannya memperlihatkan kapasitas potensialnya dalam menghasilkan produk inovatif dengan standar mutu superior dan konsistensi terjaga. Selain itu, seluruh pencapaian signifikan dalam domain keterampilan motorik maupun kognitif diperoleh melalui dedikasi intens dan kerja keras yang konsisten, disiplin terstruktur, serta latihan berulang, bukan sekedar faktor keberuntungan temporal atau kebetulan situasional semata dalam konteks pengembangan diri.

2. Keterampilan dalam Olahraga

Dalam dunia keolahragaan, pencapaian keterampilan sangat bergantung pada penguasaan keterampilan fundamental. Sudrajat Prawirasaputra (2000, p. 19) menekankan bahwa keberhasilan dalam setiap cabang olahraga ditentukan oleh kemampuan atlet menguasai keterampilan dasar secara komprehensif. Pandangan ini diperkuat oleh Ma'mun (2000, p. 63) yang mengembangkan kerangka konseptual untuk memahami

kompleksitas keterampilan gerak. Menurut Ma'mun, terdapat tiga parameter kunci dalam menganalisis keterampilan gerak. Pertama, stabilitas lingkungan yang mempengaruhi gerak seorang atlet. Kedua, ketepatan dalam menentukan titik awal dan akhir dari suatu gerakan. Ketiga, akurasi atau presisi gerakan itu sendiri. Ketiga parameter ini memberikan perspektif mendalam tentang bagaimana seorang atlet dapat mengembangkan dan mengoptimalkan keterampilan geraknya dalam berbagai kondisi dan cabang olahraga.

Menurut Kuswoyo (2018, p. 7), keterampilan dapat didefinisikan sebagai sebuah aksi atau aktivitas, sedangkan istilah lain mengartikannya sebagai suatu ukuran dan derajat kemampuan. Kemampuan gerak dasar sebaiknya diselaraskan dengan kebutuhan spesifik yang diaplikasikan dalam masing-masing cabang olahraga.

Sedangkan menurut Murti (2017, p. 6), keterampilan bermain sepak bola merupakan kapasitas individual yang dapat diukur dan dinilai melalui serangkaian tes keterampilan khusus. Pengukuran kemampuan dilakukan melalui ujian sistematis yang dirancang untuk mengevaluasi keterampilan teknis dan fungsional pemain dalam konteks permainan sepak bola. Komarudin (2005, p. 13), dalam olahraga sepak bola, kemampuan dasar setiap atlet memiliki peranan yang sangat krusial. Permainan sepak bola adalah aktivitas fisik yang memiliki beragam bentuk pergerakan. Jika dianalisis dari kategori gerakan yang umum, sepak bola mencakup semua gerakan fundamental yang membentuk kerangka kompleks dari suatu pola

gerak secara utuh, termasuk yang melibatkan perpindahan, tidak berpindah, dan gerakan pengendalian bola. Kemampuan dasar ini dianggap sebagai keterampilan inti yang sangat bermanfaat untuk pengembangan keterampilan lain yang lebih rumit. Kemampuan dasar dalam bermain sepak bola sangat penting karena merupakan keterampilan fundamental dalam olahraga ini untuk mencapai hasil yang optimal dan efisien.

3. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Dalam mencapai tingkat keahlian, diperlukan pemahaman dasar mengenai cara menghasilkan atau mendapatkan keterampilan tertentu serta faktor yang berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan tersebut. Penguasaan keterampilan merupakan hasil dari proses belajar yang terukur dan berkelanjutan. Setiap individu memiliki potensi untuk mengembangkan kemampuan tertentu, namun hal ini mensyaratkan pendekatan sistematis yang memperhatikan aspek waktu dan intensitas latihan. Keberhasilan dalam menguasai keterampilan ditentukan oleh kemampuan seseorang untuk mengikuti proses belajar yang berkesinambungan dalam rentang waktu yang telah ditetapkan. Menurut Ma'mun (2000, p. 70) proses penguasaan keterampilan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait.

Purnomo *et al.*, (2021, p. 70) mengungkapkan bahwa keterampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dipecah ke dalam beberapa aspek kritis yakni fisik, psikologis, dan teknis. Juga menekankan bahwa faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan, dan saling

mempengaruhi satu sama lain untuk membentuk keterampilan yang optimal di bidang olahraga.

a. Faktor Fisik

Kebugaran fisik dan kondisi fisik atlet, menjadi perhatian utama dalam pengembangan keterampilan olahraga. Purnomo *et al.*, (2021, p. 70) menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan teknis atlet dalam berbagai cabang olahraga. Kekuatan, kecepatan, daya tahan, kesalahan, dan koordinasi merupakan komponen penting dari kesiapan fisik yang mendukung kinerja yang lebih baik dalam berolahraga. Huijgen *et al.*, (2021, p. 15) menyatakan bahwa keterampilan *dribbling* pada pemain muda dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik dan teknis yang saling berkaitan, sehingga analisis multifaktor akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengembangan keterampilan tersebut

b. Faktor Psikologis

Mempunyai peranan penting dalam keterampilan olahraga. Purnomo *et al.*, (2021, p. 70) menekankan bahwa motivasi, kepercayaan diri, dan ketahanan mental merupakan elemen kunci yang menentukan bagaimana seorang atlet dapat berperforman. Atlet yang memiliki tingkat motivasi yang tinggi cenderung lebih berkomitmen dalam latihan dan memiliki ketekunan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan yang dihadapi di dalam kompetisi (Wibowo *et al.*, 2021, p. 39). Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa pelatihan psikologis dapat membantu meningkatkan

aspek-aspek ini, yang sekaligus berkontribusi pada keterampilan mereka (Herwin, 2018, p. 20).

c. Faktor Teknik

Faktor teknik juga tidak kalah pentingnya dalam mempengaruhi sebuah keterampilan. Purnomo *et al.*, (2021, p. 72) mencatat bahwa penguasaan teknik adalah kunci dalam pencapaian prestasi olahraga. Atlet perlu dilatih untuk dapat menerapkan teknik-teknik yang benar dengan efisien dan efektif saat berkompetisi (Wibowo *et al.*, 2021, p. 39) . Lebih jauh lagi, pelatihan yang spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang dijalani akan memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dan keterampilan atlet secara keseluruhan (Pratama, 2019, p. 75).

Bedasarkan pendapat di atas keterampilan dalam olahraga dipengaruhi oleh perpaduan faktor fisik, mental, dan teknik yang saling terkait dalam mengoptimalkan performa atlet. Pemahaman mendalam tentang hubungan antar faktor ini memungkinkan pelatih dan profesional olahraga untuk mengembangkan metode latihan yang lebih tepat sasaran dan komprehensif bagi setiap individu.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler memiliki hakikat yang multidimensi, mengacu pada upaya pengembangan karakter dan keterampilan peserta didik di luar kurikulum formal. Pengembangan karakter dalam sistem pendidikan berkaitan erat dengan nilai-nilai perilaku yang diterapkan secara berkelanjutan oleh sekolah (Irsan, 2019, p. 45). Dalam konteks ini, kegiatan

ekstrakurikuler diharapkan tidak hanya menjadi tambahan, tetapi menjadi penting dalam menanamkan sarana pendidikan karakter pada peserta ekstrakurikuler. Rifa'i (2023, p. 151). juga menekankan bahwa kebijakan ekstrakurikuler, seperti kewajiban mengikuti kegiatan pramuka, perlu dikelola dengan bantuan agar dapat menarik minat peserta didik dan memfasilitasi pengembangan karakter.

Selanjutnya, dalam perspektif pendidikan, berbagai kegiatan Ekstrakurikuler berfungsi sebagai alat untuk membentuk identitas dan karakter individu. Sulistiawati (2022, p. 21), menjelaskan pendekatan struktural fungsional dalam penanaman karakter pendidikan di sekolah dasar, di mana integrasi karakter pendidikan dalam aktivitas ekstrakurikuler dilaksanakan secara berkesinambungan untuk mencapai hasil yang optimal.

Berdasarkan Undang-Undang Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (Nomor 39 Tahun 2008) menjelaskan bahwa Pengembangan Peserta Didik, aktivitas ekstrakurikuler adalah salah satu sarana untuk membina peserta didik. Aktivitas ekstrakurikuler yang diambil dan dijalani oleh peserta didik, baik yang berlangsung di dalam kawasan maupun di sekolah, memiliki sasaran untuk mengembangkan dan memperluas potensi serta kemampuan diri peserta didik. Proses pengembangan kemampuan ini dapat dicapai melalui peningkatan wawasan serta stimulasi pertumbuhan sikap dan nilai-nilai yang dianut. Definisi ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2022. p. 291) adalah aktivitas yang berlangsung di

luar rencana yang tercantum dalam kurikulum, seperti pelatihan kepemimpinan dan pengembangan peserta didik

Menurut Anggraeni (2017, p. 5), program ekstrakurikuler merupakan wahana yang difasilitasi oleh lembaga pendidikan untuk memperkaya dan memperluas pengetahuan peserta didik, yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran reguler atau pada waktu luang. Hal ini didukung oleh pandangan Sulistiyo (2015, p. 12) yang menekankan bahwa aktivitas ekstrakurikuler tidak hanya bermanfaat sebagai pengisi waktu senggang, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan keterampilan sosial seperti kerja sama, kedermawanan, kompetisi sehat, empati, perilaku altruistik, keramahmatan, jiwa kepemimpinan, serta kapasitas untuk mengembangkan diri.

Wibowo (2018, p. 2), tersedia sejumlah jenis aktivitas ekstrakurikuler, termasuk olahraga, seni bela diri, seni, kesehatan, bahasa, serta kegiatan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan. Wibowo (2018, p. 2), juga menjelaskan lebih lanjut bahwa ekstrakurikuler olahraga secara khusus merupakan pelatihan untuk cabang olahraga tertentu yang disediakan oleh institusi pendidikan. Kegiatan ini dilaksanakan di luar waktu belajar formal dan berlangsung di lingkungan sekolah. Umumnya, sekolah, melalui guru olahraga atau wakil kepala sekolah yang mengurus pendidikan, bertindak sebagai pembina dan pengatur kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Di sisi lain, pelatih bisa berasal dari dalam sekolah itu sendiri atau dari luar yang memiliki keahlian di bidang olahraga terkait.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas ekstrakurikuler merupakan rangkaian kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pembelajaran formal, baik dalam maupun luar lingkungan sekolah, yang berfungsi tidak hanya sebagai kegiatan tambahan semata, tetapi sebagai komponen pendidikan yang terintegrasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas wawasan peserta ekstrakurikuler, memperdalam pemahaman tentang keterkaitan antar mata pelajaran, serta menjadi wadah penyaluran minat dan bakat. Esensi dari ekstrakurikuler sesungguhnya terletak pada perannya dalam membentuk karakter dan mengembangkan kemampuan bersosialisasi, sehingga melalui keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan tersebut, peserta ekstrakurikuler dapat tumbuh secara holistik menjadi individu yang lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademis dan sosial di masa mendatang.

5. Hakikat Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik adalah suatu keterampilan yang berkembang melalui latihan sistematis dan berkelanjutan. Dalam konteks olahraga atau permainan, teknik dasar mencerminkan kemampuan fundamental yang dimiliki seorang pemain. Teknik dasar dalam sepak bola mencakup serangkaian keterampilan yang esensial untuk setiap pemain, masing-masing mempunyai karakteristik dan tujuan khusus dalam permainan. Penguasaan teknik dasar yang matang memungkinkan seorang atlet untuk mengaplikasikan keterampilan dengan presisi dan efektivitas tinggi. Ketika seorang pemain menerapkan teknik dengan tepat, ia mampu mengoptimalkan performa dan menciptakan

dinamika permainan yang harmonis. Kualitas teknik yang baik tidak sekadar menghasilkan gerakan yang benar, tetapi juga mampu menghadirkan keseimbangan dan estetika dalam setiap aksi yang dilakukan.

Menurut Sucipto, (2016, p. 17), teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan serangkaian keterampilan yang kompleks. Untuk dapat bermain dengan efektif, pemain harus memiliki pemahaman mendalam tentang teknik-teknik fundamental ini. Pemain yang sudah menguasai teknik dasar dengan baik umumnya mampu menampilkan permainan sepak bola yang berkualitas sesuai dengan kemampuan dasarnya. Beberapa keterampilan esensial yang perlu dikuasai oleh setiap pemain sepak bola meliputi menendang, menggiring, mengontrol bola, merebut bola dari lawan, menyundul, teknik menjaga gawang, dan melakukan lemparan ke dalam. Teknik dasar tersebut meliputi kemampuan mengeksekusi dengan akurat dan mengaplikasikan teknik secara tepat dalam konteks permainan, yang hanya dapat dicapai melalui proses latihan yang teratur dan berkelanjutan dalam periode waktu yang memadai.

Menurut Herwin (2018, p. 21), juga menyatakan bahwa permainan sepak bola melibatkan dua keterampilan dasar dalam gerakan atau keahlian yang perlu dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, yang mencakup:

a. Teknik Tanpa Bola

Selama bermain sepak bola, seorang atlet perlu dapat berlari dengan langkah yang bervariasi antara pendek dan panjang, karena perlu menyesuaikan kecepatan lari. Selain itu, terdapat gerakan lainnya seperti:

berjalan, berlari dengan sepatu, melompat tinggi, melompat jauh, menggulingkan badan, berputar, membelok, dan berhenti secara mendadak.

b. Teknik dengan Bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (1) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (2) mengumpan bola (*passing*), (3) menendang bola ke gawang (*shooting*), (4) menggiring bola (*dribbling*), (5) menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (6) menyundul bola (*heading*), (7) gerak tipu (*feinting*), (8) merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (9) melempar bola ke dalam (*throw-in*), (10) menjaga gawang (*goal keeping*).

6. Hakikat *Dribbling* (Menggiring)

Dribbling adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Apabila setiap anggota tim mampu melakukan *dribbling* secara efektif, hal ini akan memberikan dampak positif bagi tim dan memberikan keuntungan signifikan, terutama dalam permainan sepak bola modern yang mengandalkan kecepatan bergerak dan penguasaan bola. Kegiatan menggiring bola ini disebut *dribbling*, yang berarti menggerakkan bola dengan menggunakan kaki agar tetap terkontrol di atas permukaan lapangan. *Dribbling* biasanya dilakukan ketika situasi memungkinkan, yaitu ketika tidak ada tekanan dari lawan. Aisyah (2020, p. 7), menyatakan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan krusial dalam permainan sepak bola, dianggap sangat esensial karena teknik *dribbling* selalu diterapkan saat

pertandingan berlangsung. *Dribbling* adalah kemampuan untuk mengontrol bola sambil bergerak atau berlari. *Dribbling* merupakan salah satu kemampuan fundamental dan sangat penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam olahraga sepak bola. Menurut Luxbacher (2019, p. 30), penguasaan berbagai teknik *dribbling* sangat penting untuk fleksibilitas pemain dalam berbagai situasi permainan.

Dengan teknik *dribbling* yang baik, maka pemain dapat lebih mudah mengendalikan arah permainan, memberikan operan, menerima bola, mengecoh pertahanan lawan, serta menciptakan peluang gol (Saputra & Yenes, 2019, p. 22).

Dribbling dalam permainan sepak bola memiliki tujuan untuk menghindari penjagaan lawan, guna mendekati area pertahanan musuh. Ini dilakukan untuk lepas dari pengawasan lawan, mencetak gol, dan menjelajahi area tanpa penjagaan (Herwin, 2018, p. 36). Berikut cara melakukan *dribbling* menurut Herwin:

- a. Ketika melakukan *dribbling* dalam kondisi mendapat tekanan dari pemain lawan, pemain harus memastikan bola tetap terkontrol dengan baik dan selalu berada dalam jangkauan kaki yang aktif atau kaki yang sedang digunakan untuk *dribbling*, yang berarti perlu adanya kontak dengan bola semaksimal mungkin.
- b. Sementara itu, saat berada di wilayah lapangan yang terbuka tanpa adanya desakan dari pemain lawan, pemain dapat mengurangi frekuensi sentuhan

pada bola sambil meningkatkan kecepatan lari untuk mendapatkan keuntungan dalam pergerakan.

Mielke (2007, p. 01) menjelaskan bahwa *dribbling* dalam sepak bola dapat diartikan sebagai penguasaan bola menggunakan kaki saat seseorang bergerak di arena permainan. Sedangkan menurut Maulana (2023, p. 28), menguraikan *dribbling* adalah cara untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus tetap berada dalam jangkauan kaki untuk memudahkan pengendalian. Pemain tidak seharusnya selalu menatap bola, tetapi juga perlu memandang sekeliling dengan kepala tegak agar bisa memahami kondisi di lapangan dan mengawasi pergerakan pemain lainnya.

Mielke (2007, p. 01), mengatakan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan utama dalam permainan sepak bola, sebab setiap pemain perlu bisa mengatur bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk memberikan operan atau melakukan tembakan. Apabila pemain sudah menguasai teknik *dribbling* dengan baik, kontribusi mereka dalam suatu pertandingan akan sangat signifikan. Menurut pendapat Tim Burns (2003, p. 27), yang dijelaskan dalam karyanya, terdapat lima kaidah dasar yang harus diperhatikan untuk menguasai teknik *dribbling* secara efektif: (1) Penguasaan/*Control*; (2) Keseimbangan/*Balance*; (3) Irama/*Rhythm*; (4) Pandangan/*Vision*; (5) Gerak tipu/*Faking*.

Kemampuan dalam *dribbling* yang baik diperoleh melalui latihan yang efektif dan konsisten. Dalam permainan sepak bola, keterampilan *dribbling*

dapat melibatkan penggunaan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Pemain sepak bola yang masih pemula biasanya hanya memanfaatkan teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar, berbeda dengan pemain yang telah berpengalaman yang mampu menggunakan semua teknik *dribbling* yang ada.

Dribbling merupakan keterampilan yang sangat krusial dan memiliki beragam keuntungan strategis dalam permainan sepak bola modern. Pada situasi-situasi tertentu ketika jalur pergerakan terbuka tanpa adanya pemain lawan yang menghadang atau rekan satu tim yang berada dalam posisi bebas untuk menerima umpan, seorang pemain dapat dengan leluasa mempertahankan penguasaan bola sambil bergerak maju. Tidak hanya itu, dalam momen serangan balik yang cepat dan berbahaya, kemampuan *dribbling* yang mumpuni menjadi senjata ampuh untuk menembus pertahanan lawan. Oleh karena itu, setiap pemain profesional maupun amatir sudah seharusnya mengembangkan dan mengasah teknik *dribbling* hingga tingkat yang optimal. Kesuksesan seorang pemain dalam melakukan *dribbling* secara efisien dan efektif sangat bergantung pada tingkat penguasaan teknik individu tersebut terhadap berbagai variasi dan kompleksitas dalam keterampilan *dribbling*.

Dalam olahraga sepak bola, terdapat tiga variasi teknik dasar *dribbling* yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, yakni *dribbling* dengan menggunakan kaki dalam, kaki luar, serta punggung kaki. Di bawah ini

merupakan uraian komprehensif mengenai berbagai metode *dribbling* yang diimplementasikan dalam permainan sepak bola:

a. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Dribbling dengan menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik fundamental dalam menggiring bola yang dilakukan dengan memanfaatkan area sisi dalam kaki, secara prinsip memiliki kemiripan dengan cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. Teknik *dribbling* dengan sisi dalam kaki menawarkan keunggulan signifikan dalam hal pengendalian dan pengaturan bola yang lebih sempurna karena permukaan kaki yang berkontak dengan bola memiliki dimensi yang lebih besar dibandingkan dengan penggunaan sisi luar kaki. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam umumnya lebih direkomendasikan bagi para pemain, khususnya dalam situasi yang membutuhkan penguasaan dan ketepatan tinggi.

Mielke (2007, p. 02), mengemukakan bahwa *dribbling* dengan kaki bagian dalam memberikan kesempatan bagi pemain untuk memanfaatkan hampir seluruh permukaan kaki, sehingga penguasaan bola menjadi lebih optimal. Menurut Syofyan *et al.*, (2022, p. 112), mengendalikan bola dengan kaki bagian dalam memberikan lebih banyak stabilitas dan kendali karena permukaan datar dari kaki bagian dalam lebih besar, sehingga bola dapat diposisikan dengan lebih akurat dan dioper ke arah yang diinginkan

Sucipto, (2016, p. 28) memaparkan bahwa teknik *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam pada umumnya diaplikasikan ketika

pemain berusaha mengecoh atau melewati pertahanan lawan. Sementara itu, Mielke (2007, p. 02) berpendapat bahwa penggunaan kaki bagian dalam untuk *dribbling* cenderung mengurangi laju kecepatan pemain dalam mengendalikan bola.

Sucipto, (2016, p. 28) menyajikan tinjauan teknis tentang teknik menggiring bola menggunakan sisi dalam kaki:

- 1) Posisi kaki saat melakukan teknik menggiring bola serupa dengan posisi yang digunakan ketika melakukan tendangan.
- 2) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola digerakkan langsung ke arah depan tanpa melakukan gerakan tarikan ke belakang terlebih dahulu.
- 3) Dalam setiap langkah yang dilakukan, diperlukan upaya untuk menjaga kontak yang konsisten antara kaki dan bola.
- 4) Bola yang sedang meluncur perlu selalu berada dekat dengan kaki agar penguasaan bola tetap terjaga.
- 5) Ketika melakukan *dribbling*, posisi lutut dibuat agak menekuk untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola.
- 6) Saat kaki bersentuhan dengan bola, fokuskan penglihatan pada bola terlebih dahulu lalu alihkan perhatian untuk mengamati situasi lapangan.
- 7) Posisi kedua tangan dijaga tetap berada di sisi tubuh untuk mempertahankan stabilitas tubuh.

Gambar 1. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam. (Sumber: Foto Pribadi)



Menurut analisis yang dipaparkan, teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam menawarkan keunggulan dalam hal kontrol dan kemampuan mengecoh lawan. Teknik ini memberikan keuntungan signifikan dalam penguasaan bola. Namun, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan ketika diterapkan dalam situasi pertandingan sesungguhnya. Ketika *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, terjadi penurunan kecepatan karena posisi kaki yang melakukan kontak dengan bola tidak selaras dengan arah gerakan alamiah saat berlari. Konsekuensinya, pemain akan mengalami reduksi kecepatan saat mengaplikasikan teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam.

b. *Dribbling* Menggunakan kaki Bagian Luar

Dribbling menggunakan kaki bagian luar merupakan teknik dasar menggiring dengan menggunakan kaki bagian luar, pada dasarnya mirip dengan teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, perbedaannya

terletak pada perkenaan kaki yang menyentuh bola. *Dribbling* dengan kaki bagian luar adalah teknik penting dalam permainan sepak bola yang memerlukan keterampilan dan keahlian tertentu. Menggiring bola adalah gerakan yang melibatkan penggunaan beberapa bagian kaki, salah satunya adalah kaki bagian luar, sementara tetap mengendalikan bola saat berlari.

Menurut Sulistiyo (2015, p. 20), mengatakan bahwa *dribbling* bola dengan kaki bagian luar merupakan sebuah metode dalam menggiring bola, yakni mendorong bola dengan cara berjalan atau berlari menggunakan kaki bagian luar. Teknik *dribbling* ini memungkinkan pemain untuk mempertahankan kontrol atas bola dan menghindari lawan dengan lebih efektif, sehingga fungsi kaki bagian luar menjadi penting dalam strategi menyerang dan bertahan (Saputra, 2019, p. 12). Selain memiliki kelincahan yang baik, menggunakan kaki bagian luar untuk *dribbling* juga efektif untuk melewati lawan karena saat *dribbling* dengan kaki bagian luar, pergerakan dapat dilakukan dengan cepat.

Menurut Sucipto, (2016, p. 30) mengungkapkan cara menggiring bola menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Orientasi kaki ketika melakukan *dribbling* memiliki kesamaan dengan posisi saat melaksanakan tendangan, di mana teknik yang dipakai adalah tendangan menggunakan sisi luar kaki.
- 2) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola bersentuhan dengan bola hanya melalui kontak atau dorongan yang menyebabkan bola bergerak maju.

- 3) Setiap langkah yang diambil sebaiknya dirancang untuk menghasilkan kontak dengan bola.
- 4) Bola dijaga pada jarak yang minimal dari kaki untuk mempertahankan penguasaan yang optimal.
- 5) Posisi lutut dibuat sedikit menekuk untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol bola.
- 6) Saat kaki bersentuhan dengan bola, fokuskan penglihatan pada bola terlebih dahulu lalu alihkan perhatian untuk mengamati situasi lapangan.
- 7) Posisi kedua tangan dijaga tetap berada di sisi tubuh untuk mempertahankan stabilitas tubuh.

Gambar 2. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar. (Sumber: Foto Pribadi)



Kedua metode *dribbling* menggunakan sisi dalam dan sisi luar kaki memiliki tingkat efektivitas yang berbeda. Preferensi teknik sangat bergantung pada kebiasaan individual pemain dan konteks situasional

dalam permainan. Baik teknik *dribbling* dengan bagian dalam maupun kaki bagian luar dapat menjadi strategi yang efisien untuk mempertahankan kontrol dan keamanan bola. Meskipun demikian, berdasarkan konsensus di kalangan pemain profesional, pelatih, serta pendapat ahli teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dianggap sebagai pendekatan yang lebih unggul akan tetapi dengan keterampilan yang jauh lebih kompleks.

c. *Dribbling* Menggunakan Punggung Kaki

Dribbling menggunakan punggung kaki biasanya merupakan teknik yang paling efisien untuk mendekati sasaran dengan kecepatan yang tinggi dibandingkan teknik lain yang melibatkan bagian kaki. Penerapan teknik *dribbling* yang benar, terutama melalui penggunaan punggung kaki, tidak hanya membantu mengembangkan keterampilan individu tetapi juga mendukung keseluruhan tim strategi dalam suatu pertandingan. Berdasarkan penelitian (Sucipto, 2016, p. 21), berikut disajikan teknis tentang metode *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki:

- 1) Posisi kaki ketika melakukan *dribbling* memiliki kemiripan dengan sikap kaki saat melakukan tendangan dengan menggunakan area punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola digerakkan langsung ke arah depan tanpa melakukan gerakan tarikan ke belakang terlebih dahulu.
- 3) Dalam setiap gerakan kaki yang teratur selalu bersentuhan dengan bola.

- 4) Bola dijaga pada jarak yang minimal dari kaki untuk mempertahankan penguasaan yang optimal
- 5) Posisi lutut dibuat sedikit menekuk untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol bola
- 6) Saat kaki bersentuhan dengan bola, fokuskan penglihatan pada bola terlebih dahulu lalu alihkan perhatian untuk mengamati situasi lapangan.
- 7) Posisi kedua tangan dijaga tetap berada di sisi tubuh untuk mempertahankan stabilitas tubuh.

Gambar 3. *Dribbling* Menggunakan Punggung Kaki. (Sumber: Foto Pribadi)



Pemain dalam olahraga sepak bola diharuskan memiliki kemampuan dalam semua teknik dasar *dribbling*. Penguasaan teknik *dribbling* dengan seluruh bagian kaki akan membuat pemain lebih baik dalam mengendalikan bola di berbagai situasi dan membuka jalan untuk pengembangan variasi *dribbling* yang lebih kompleks.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat utama dari penelitian yang relevan adalah memberikan arahan dan panduan sehingga penelitian yang sedang dikerjakan memiliki fokus yang lebih jelas dan sistematis. Berikut adalah beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan erat dengan penelitian ini:

1. Penelitian Dony Arif Sulistiyo (2015), yang berjudul “Perbedaan Kemampuan Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam dengan Kaki Bagian Luar Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak bola di SMP Negeri 2 Wonosari Gunung Kidul”. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah peserta didik yang belum memahami perbedaan antara kemampuan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan dalam kemampuan peserta didik menggiring bola penggunaan kaki bagian dalam dan luar pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul. Penelitian ini menerapkan desain komparatif dengan metode pengujian dan pengukuran. Objek penelitian ini adalah 20 peserta didik yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Wonosari. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes, dengan alat ukur yang diadaptasi dari tes keterampilan menggiring bola yang dirancang oleh Sukatamsi, 1984, p. 266) untuk remaja berusia 14 hingga 18 tahun. Prosedur analisis statistik menggunakan uji t, dengan pengujian hipotesis penelitian pada tingkat signifikansi 5%, yang berdasarkan pada nilai t yang dihitung dibandingkan dengan t tabel. Selain

itu, dilakukan juga pengujian normalitas dan homogenitas sebagai syarat awal. Hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa nilai t yang dihitung adalah 0,454, sedangkan t tabel adalah 2,02. Ini menandakan bahwa tidak ada perbedaan dalam kemampuan menggiring bola antara penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul. Oleh karena itu, hipotesis H_a yang menyatakan adanya perbedaan kemampuan dalam menggiring bola dengan kedua kaki tersebut ditolak.

Penelitian yang akan dilakukan memiliki beberapa relevansi dengan penelitian milik Dony Arif Sulistiyo (2015). Variabel yang hendak diteliti memiliki kesamaan yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar. Teknik pengambilan data dan teknik analisis data juga relevan yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif, metode survei, teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes dan pengukuran

2. Muhammad Afdal (2019), dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Gaya Mengajar Divergent di SMP Negeri 1 Balusu”. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki keterampilan *dribbling* di SMP Negeri 1 Balusu dan untuk mengetahui apakah pendekatan pengajaran *divergent* dapat meningkatkan kemampuan dasar *dribbling* peserta didik di SMP Negeri 1 Balusu dalam olahraga sepak bola. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Populasi yang diteliti adalah kelas VIII.4 yang terdiri dari 24 peserta didik (*Total Sampling*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

tindakan kelas, dengan diterapkannya *Pre-Test*, Tes Siklus I, dan Tes Siklus II.

Penelitian ini memiliki kekurangan yaitu terdapat 24 populasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan memiliki 30 populasi. Penelitian yang akan dilakukan memiliki beberapa relevansi dengan penelitian milik Muhammad Afdal (2019). Variabel yang hendak diteliti memiliki kesamaan yaitu *dribbling* dan kesamaan dalam teknik pengambilan data yaitu menggunakan *total sampling*.

3. Kresno Aji Bagus Maulana (2023), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Keterampilan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Kelompok Usia 15-16 Tahun di SSB IMJ Grabag Magelang”. Penelitian ini dirancang untuk menunjukkan dampak dari latihan berlari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola bagi pemain berusia 15 hingga 16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang tidak murni, sementara tata cara penelitian yang diterapkan di sini adalah "*One Groups Pretest-Posttest Design*". Penelitian ini dikelompokkan sebagai kajian populasi, karena sampelnya terdiri dari seluruh peserta SSB IMJ Grabag Magelang yang berjumlah 20 orang dengan rentang umur 15-16 tahun. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengevaluasi keterampilan menggiring bola adalah stopwatch. Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menerapkan tes menggiring bola melalui rintangan. Data yang akan dikumpulkan mencakup hasil pre-test menggiring

bola melalui rintangan sebelum perlakuan atau treatment diberikan kepada sampel, serta hasil post-test setelah perlakuan atau treatment dilakukan dengan menerapkan metode latihan *zig-zag*. Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa ada dampak yang signifikan dari latihan menggunakan *zig-zag run* terhadap kemampuan menggiring bola bagi pemain berusia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang. Analisis menggunakan uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Ini membuktikan bahwa latihan *zig-zag run* memiliki pengaruh yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola. Rata-rata nilai hasil *pretest* tercatat sebesar 64 detik, sementara rata-rata hasil *posttest* menunjukkan angka 55 detik. Hasil ini mengindikasikan adanya penurunan kemampuan menggiring bola setelah melakukan latihan dengan *zig-zag run* sebesar 9 detik atau sekitar 15,45% dibandingkan dengan saat *pretest*.

Penelitian ini memiliki kekurangan yaitu terdapat 20 populasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan memiliki 30 populasi. Penelitian yang akan dilakukan memiliki beberapa relevansi dengan penelitian milik Kresno Aji Bagus Maulana (2023). Variabel yang hendak diteliti memiliki kesamaan yaitu *dribbling* dan kesamaan dalam teknik pengambilan data yaitu menggunakan *total sampling* serta rata-rata usia subjek yang diteliti.

C. Kerangka Berpikir

Persepsi adalah suatu proses yang tidak terputus, di mana rangsangan dikirimkan ke otak melalui indra setelah seseorang mengamati atau melakukan

aktivitas tertentu. Proses ini kemudian ditanggapi dan dimaknai sehingga membentuk pemahaman yang komprehensif. Cara individu melihat objek tertentu bisa berbeda-beda, dan setiap orang memiliki sudut pandang unik tentang apa yang mereka lihat dan lakukan. Dalam konteks penelitian ini, persepsi merujuk pada cara pandang peserta ekstrakurikuler terhadap proses pembelajaran ekstrakurikuler, khususnya dalam materi *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada permainan sepak bola. Dalam pembelajaran ini, tidak fokus pada seluruh aspek permainan sepak bola, melainkan terpusat pada *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

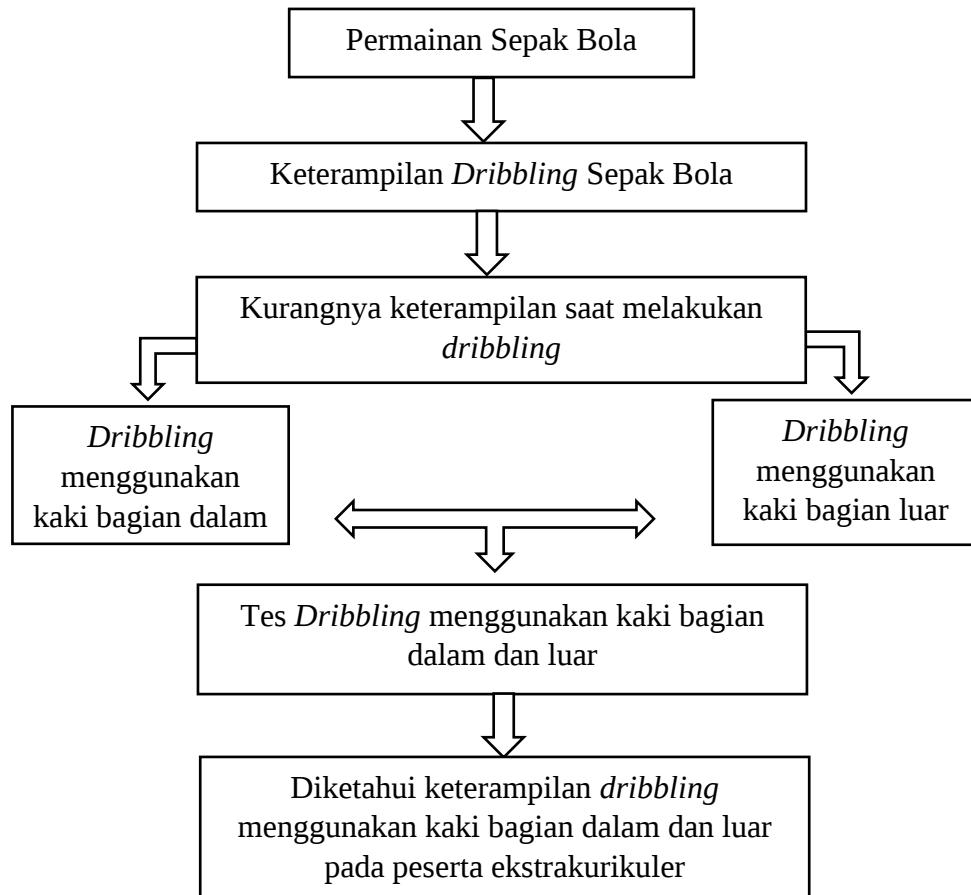
Sehubungan dengan topik penelitian ini, peneliti menemukan bahwa peserta ekstrakurikuler di SMA Batik 2 Surakarta memiliki keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar yang bervariasi. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan mengenai *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar, serta kurangnya perhatian dari peserta ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola.

Berdasarkan penjelasan teori yang telah disebutkan di atas, muncul pemikiran bahwa kemampuan dasar memiliki peranan yang krusial dalam sebuah permainan. Selain faktor fisik, strategi, dan mental, kemampuan dasar menjadi sangat krusial. Keterampilan dasar yang dikuasai dengan tepat dapat membantu setiap peserta ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain sepak bola.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada peserta ekstrakurikuler sepak

bola di SMA Batik 2 Surakarta. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan setiap peserta ekstrakurikuler dapat memperbaiki dan meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain sepak bola.

Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif. Menurut pendapat Sugiyono (2019, p. 147), penelitian deskriptif secara fundamental bertujuan untuk memaparkan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan dalam kondisi aslinya tanpa manipulasi. Sedangkan Sudaryana & Agusiady, (2022, p. 121) menerangkan bahwa penelitian deskriptif merupakan metode yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara akurat, berdasarkan fakta, dan sesuai realitas dengan menyusun deskripsi yang sistematis tentang fenomena yang sedang dikaji.

Metode sistematis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang terstandarisasi untuk memperoleh hasil yang objektif. Tes yang digunakan yaitu tes kemampuan *dribbling* dari Aufa & Nugroho (2021, p. 2).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian berada di Lapangan Mini Cengklik, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini berlangsung mulai dari tanggal 13 Januari sampai 17 Maret 2025, dengan pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2025.

C. Subjek Penelitian

Nasrullah *et al.*, (2023, p. 67) mengungkapkan bahwa subjek penelitian merupakan sesuatu yang secara intrinsik terkait dengan masalah yang ingin diteliti, dan menjadi tempat di mana data dapat diperoleh dalam konteks

penelitian. Dengan demikian, subjek penelitian menjadi fokus utama dalam mengumpulkan data penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah 30 peserta ekstrakurikuler yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Batik 2 Surakarta.

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam upaya mencegah terjadinya kesalah pahaman, penting untuk memberikan penjelasan secara operasional. Nikmatur (2017, p. 66) mendefinisikan variabel penelitian sebagai ciri, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi spesifik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Untuk menghindari perbedaan interpretasi, maka variabel penelitian akan didefinisikan secara operasional. *Dribbling* didefinisikan sebagai gerakan berlari sambil menggunakan kaki untuk mendorong bola agar terus bergerak di permukaan lapangan. Pengukuran keterampilan ini meliputi posisi awal, proses pelaksanaan, posisi akhir, dan tingkat keberhasilan. Penilaian dilakukan terhadap kemampuan subjek dalam menggiring bola melewati 5 rintangan dari titik awal hingga titik akhir. Aktivitas ini bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam teknik *dribbling* menggunakan bagian dalam dan luar.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

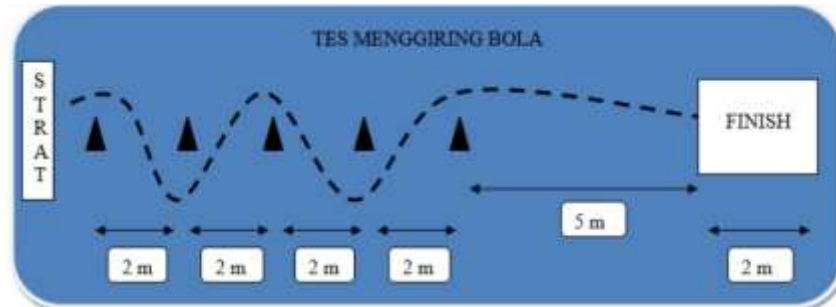
Menurut Wibowo & Farnisa, (2018, p. 192) instrumen penelitian adalah alat atau media yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi dalam proses penelitian. Dengan adanya instrumen, proses penelitian menjadi lebih efisien, dan kualitas hasilnya meningkat. Hal ini mengindikasikan bahwa data yang dikumpulkan akan menjadi lebih akurat, komprehensif, dan sistematis, sehingga memudahkan proses pengolahan selanjutnya. Sukardi (2018, p. 138) berpendapat bahwa tes adalah suatu proses terencana di mana individu yang diuji dihadapkan pada suatu rangkaian stimulus, dan respons yang diberikan dapat menunjukkan ke dalam struktur.

Dalam penelitian ini, instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran. Instrumen yang diimplementasikan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang diadaptasi dari Aufa & Nugroho (2021, p. 2).

a. Tes *Dribbling*

- 1) Tes *dribbling* merupakan pengujian kemampuan membawa bola dengan usaha maksimal melewati seluruh rintangan yang sudah ditetapkan.
- 2) Pengujian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan peserta dalam teknik menggiring bola.
- 3) Dimensi dan luas area lapangan.

Gambar 5. Bentuk Tes Menggiring Bola. (Sumber: Aufa & Nugroho, 2021, p. 2)



b. Pelaksanaan

- 1) Peserta tes bersiap di titik awal dengan membawa bola saat mendengar sinyal peluit.
- 2) Peserta tes *dribbling* melewati *cone* atau penanda ke sisi kanan dan berlari menggunakan kaki bagian dalam pada kesempatan pertama.
- 3) Kemudian dilanjutkan dengan gerakan melewati cone atau penanda ke arah kiri dan terakhir.
- 4) Peserta tes menghentikan bola pada zona yang telah ditentukan.
- 5) Penghitungan dimulai saat peluit berbunyi dan berhenti ketika bola telah sepenuhnya berhenti di zona penghentian.
- 6) Dilakukan secara bergantian sampai orang terakhir.
- 7) Dilakukan kembali dengan menggunakan kaki bagian luar.

c. Penilaian

- 1) Nilai yang dicatat merupakan nilai yang diperoleh peserta tes dari aktivitas *dribbling* menggunakan bagian dalam dan luar kaki.
- 2) Nilai dari 2 kesempatan yang digunakan untuk pengolahan data.
- 3) Berikut merupakan indikator dari kemampuan *dribbling* adalah:

- a) Sikap awal atau persiapan.
- b) Pelaksanaan.
- c) Sikap akhir.
- d) Keberhasilan *dribbling*.

Dalam melakukan evaluasi terhadap indikator tersebut, peneliti mengaplikasikan Skala Likert. Peneliti melaksanakan observasi dan memberikan penilaian terhadap kualitas gerakan yang dilakukan oleh subjek tes. Observasi dan penilaian dilakukan langsung oleh peneliti. Demi memperoleh data hasil observasi, telah disusun panduan pelaksanaan pengamatan yang berisi kriteria penilaian terhadap indikator yang menjadi fokus pengamatan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diterapkan di penelitian ini adalah survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data melalui metode survei bertujuan untuk menentukan atau memperjelas sebuah perencanaan. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* dengan melewati cone atau rintangan. Pengujian dilaksanakan sebanyak dua kali dengan teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar. Proses pengumpulan data penelitian ini dilakukan di lapangan Mini Cengklik Surakarta.

Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (a) Peserta melakukan pemanasan secara bersamaan. (b) Peneliti membagi peserta menjadi 2 kelompok sesuai cone yang tersedia. (c) Peneliti menjelaskan peraturan dan

tata cara selama melakukan tes. (d) Setiap akan melakukan *dribbling* peserta menyebutkan nama. (e) Peneliti meniup peluit sebagai simbol mulai setiap peserta akan melakukan *dribbling*. (f) Tes dilakukan secara bergantian dari kelompok 1 ke kelompok 2 sampai orang terakhir. (g) Kesempatan pertama peserta *dribbling* menggunakan kaki dalam. (h) Kemudian untuk kesempatan kedua peserta *dribbling* menggunakan kaki bagian luar. (i) Peneliti menilai dengan cara mencentang lembar indikator penilaian sesuai nama peserta. (i) Pengambilan nilai bersamaan saat peserta melakukan *dribbling*.

F. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data yang diperlukan telah terkumpul, tahap berikutnya adalah analisis data agar bisa diambil sebuah kesimpulan. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif berdasarkan survei dengan pendekatan tes dan pengukuran. Proses analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan bantuan *Microsoft Excel*. Setelah seluruh informasi dikumpulkan untuk menghasilkan persentase, berikutnya adalah menganalisis data agar hasil tersebut bisa disimpulkan.

Metode analisis data untuk melakukan kategorisasi dengan menggunakan rumus Azwar (2012) mencakup beberapa tahapan. Tahap awal, memasukkan hasil tes ke dalam format yang sudah disediakan. Tahap berikutnya, menyusun nilai rata-rata (*mean*). Kemudian, mencari nilai standar deviasi. Berdasarkan hasil analisis data ini, temuan penelitian diklasifikasikan ke dalam 5 kelompok kategori: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi

Tabel 1. Kategorisasi data (Sumber: Azwar, 2012)

No.	Kategorisasi	Jumlah Nilai
1.	Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
2.	Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
3.	Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
4.	Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
5.	Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan:

X : Nilai

M : *Mean* (rata-rata)

SD: Standar Deviasi

Langkah selanjutnya setelah data terkumpul dilakukan persentase menggunakan teknik analisis data dekriptif persentase (Arikunto, 2021). Perhitungan dalam analisis data dimaksudkan untuk menentukan nilai frekuensi relatif dalam bentuk persentase, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase

F: Frekuensi Pengamatan

N: Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Batik 2 Surakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, instrumen yang dirancang oleh Aufa & Nugroho (2021, p. 2). Hasilnya sebagai berikut:

1. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan data penelitian tentang keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam melibatkan 30 subjek valid tanpa adanya data yang hilang. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata *mean* keterampilan *dribbling* adalah 42 dengan *median* dan *modus* sebesar 43. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat keterampilan yang relatif konsisten.

Variabilitas keterampilan *dribbling* ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 5, yang relatif rendah dan menandakan bahwa kemampuan para subjek tidak terlalu tersebar. Rentang skor keterampilan berkisar antara skor terendah 31 dan tertinggi 49, menunjukkan adanya perbedaan kemampuan di antara para pemain, namun tidak terlalu ekstrem.

Total skor keseluruhan adalah 1.263, yang memberikan gambaran komprehensif tentang performa *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

mengenai konteks penelitian ini. Secara keseluruhan, data ini mengungkapkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat keterampilan *dribbling* yang cukup baik dan relatif seragam.

Tabel 2. Deskriptif Statistik *dribbling* menggunakan Kaki Bagian Dalam.

<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	42
<i>Median</i>	43
<i>Modus</i>	43
<i>Std. Deviation</i>	5
<i>Minimum</i>	31
<i>Maximum</i>	49
<i>Sum</i>	1.263

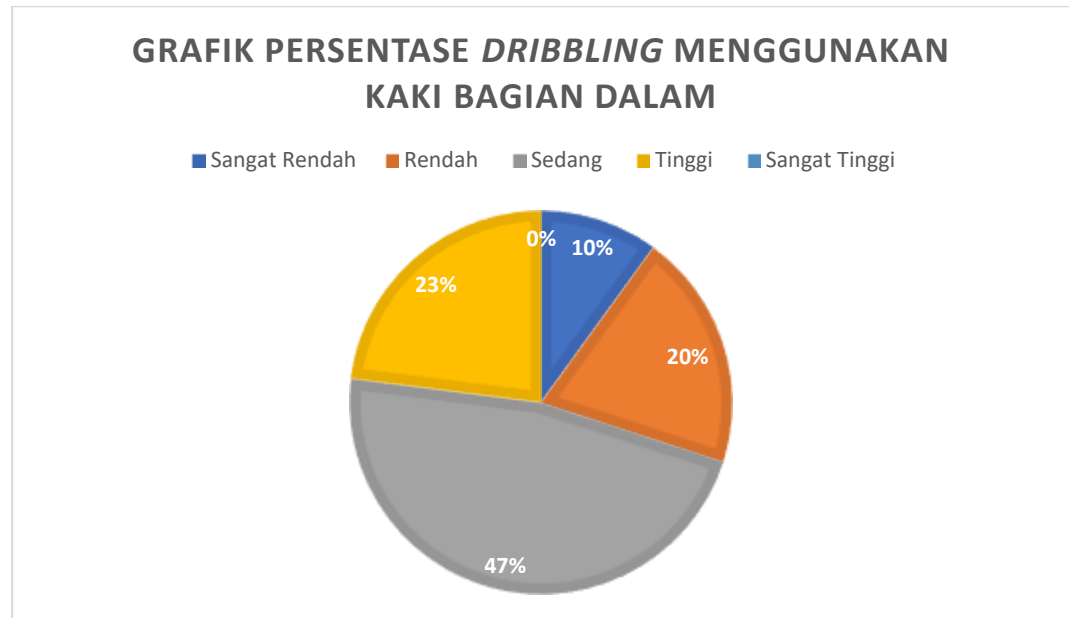
Tabel distribusi keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

No.	Kategori	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Rendah	$X \leq 35$	3	10%
2.	Rendah	$35 < X \leq 40$	6	20%
3.	Sedang	$40 < X \leq 45$	14	47%
4.	Tinggi	$45 < X \leq 49$	7	23%
5.	Sangat Tinggi	$X < 49$	0	0%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta sebagai berikut:

Gambar 6. Grafik Lingkaran persentase *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam.



Berdasarkan analisis distribusi keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam pada subjek penelitian berjumlah 30 peserta, diperoleh data yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler 47% (14 peserta) berada pada kategori “sedang”, diikuti oleh kategori “tinggi” 23% (7 peserta), kategori “rendah” 20% (6 peserta), dan kategori “sangat rendah” 10% (3 peserta), sementara tidak terdapat subjek yang mencapai kategori “sangat tinggi” 0% (0 peserta), mengindikasikan bahwa intervensi terstruktur diperlukan untuk meningkatkan keterampilan teknis tersebut guna mencapai performa optimal dalam konteks keseluruhan permainan

2. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa penelitian *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar melibatkan 30 sampel yang valid. diperoleh nilai rata-rata *mean* sebesar 37 dengan *median* dan *modus* 36. Hal ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kemampuan *dribbling* yang beragam.

Tingkat variabilitas keterampilan *dribbling* dapat dilihat dari *standar deviasi* sebesar 6, yang menunjukkan adanya variasi kemampuan di antara para peserta. Rentang nilai *dribbling* berkisar antara 21 sebagai skor terendah dan 48 sebagai skor tertinggi, menggambarkan perbedaan kemampuan yang cukup signifikan di antara subjek penelitian. Dengan total skor keseluruhan 1.117, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yang bervariasi.

Tabel 4. Deskriptif Statistik *dribbling* menggunakan Kaki Bagian Luar.

<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	37
<i>Median</i>	36
<i>Modus</i>	36
<i>Std. Deviation</i>	6
<i>Minimum</i>	21
<i>Maximum</i>	48
<i>Sum</i>	1.117

Tabel distribusi keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar.

No.	Kategori	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Rendah	$X \leq 29$	1	3%
2.	Rendah	$29 < X \leq 34$	6	20%
3.	Sedang	$34 < X \leq 40$	17	57%
4.	Tinggi	$40 < X \leq 46$	4	13%
5.	Sangat Tinggi	$X < 46$	2	7%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta sebagai berikut:

Gambar 7. Grafik Lingkaran persentase *dribbling* menggunakan kaki bagian luar.



Hasil analisis distribusi keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar menunjukkan kemampuan yang bervariasi di antara 30 subjek penelitian, dengan mayoritas berada pada kategori “sedang” 60% (18 peserta), kemudian berada pada kategori “sangat rendah” 3% (1 peserta), pada kategori “rendah” 20% (6 peserta), kategori “tinggi” 7% (2 peserta), dan pada kategori “sangat tinggi” 10% (3 peserta).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta.

1. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Berdasarkan data yang telah disajikan pada Tabel 2, keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta menunjukkan hasil yang cukup menjanjikan. Dari total 30 peserta yang diuji, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 42 dengan nilai tengah (*median*) dan modus sebesar 43. Nilai standar deviasi sebesar 5 menunjukkan bahwa sebaran data relatif homogen, dengan nilai minimum 31 dan nilai maksimum 49. Hal ini sejalan dengan pendapat Koger (2007, p. 19) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam biasanya berkembang lebih awal dan lebih baik dibandingkan teknik lainnya, terutama pada pemain usia muda yang masih dalam tahap pengembangan keterampilan dasar

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sucipto (2016, p. 98) yang menyatakan bahwa teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling sering digunakan oleh pemain usia sekolah menengah karena memberikan kontrol bola yang lebih baik. Keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah dengan lebih cepat dan mempertahankan

penguasaan bola pada situasi pertandingan yang ketat (Luxbacher, 2011, p. 27).

Melihat distribusi nilai yang cenderung tinggi dengan mayoritas peserta berada pada kategori "sedang" dan "tinggi" (total 73%), dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMA Batik 2 Surakarta telah efektif dalam mengembangkan keterampilan dasar ini. Seperti yang dikemukakan oleh Komarudin (2017, p. 65), penguasaan keterampilan *dribbling* yang baik akan meningkatkan kepercayaan diri pemain dan membuka lebih banyak opsi dalam situasi menyerang.

Adanya 27% peserta ekstrakurikuler yang masih berada di bawah kategori sedang mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap beberapa peserta ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007, p. 78) yang menekankan pentingnya latihan yang konsisten dan pendekatan individual dalam mengembangkan keterampilan teknis seperti *dribbling*.

2. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Hasil analisis data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 37 dengan nilai tengah (*median*) dan modus sebesar 36. Nilai standar deviasi sebesar 6 menunjukkan variasi yang sedikit lebih besar. Rentang nilai dengan nilai

minimum 21 dan nilai maksimum 48 menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap peserta lainnya.

Perbedaan penguasaan keterampilan ini dapat dipahami mengingat teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar membutuhkan keseimbangan dan koordinasi yang lebih kompleks, sebagaimana dijelaskan oleh Scheunemann (2012, p. 63). Meskipun demikian, teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar sangat penting untuk dikuasai karena memungkinkan pemain bergerak dengan kecepatan yang lebih tinggi dan melakukan manuver yang lebih lincah dalam situasi pertandingan (Coerver, 2016, p. 41).

Distribusi nilai yang menunjukkan 23% peserta berada pada kategori "rendah" dan "sangat rendah" untuk keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar mengindikasikan perlunya peningkatan fokus latihan pada aspek ini. Menurut Pratama (2019, p. 88), latihan *dribbling* dengan kaki bagian luar memerlukan pendekatan progresif dengan intensitas yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan teknis ini secara efektif. Mielke (2007, p. 67) berpendapat bahwa *dribbling* dengan kaki bagian luar sangat penting untuk melakukan manuver cepat dan mengubah arah saat menggiring bola, namun teknik ini membutuhkan latihan intensif karena tingkat kesulitannya yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penguasaan teknik ini cenderung bervariasi di antara pemain, terutama pada tingkat pengembangan seperti di level ekstrakurikuler sekolah.

Meskipun terdapat perbedaan dalam tingkat penguasaan, secara keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Batik 2 Surakarta menunjukkan keterampilan *dribbling* yang cukup baik. Seperti yang dikemukakan oleh Herwin (2014, p. 56), penguasaan berbagai teknik *dribbling* secara seimbang akan memberikan keuntungan strategis bagi pemain dalam berbagai situasi permainan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan mengikuti prosedur ilmiah, namun masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk interpretasi hasil dan pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna dan memiliki beberapa keterbatasan. Beberapa keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Belum terdapat uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan.
2. Minimnya pengambilan jumlah sampel penelitian
3. Pengambilan nilai langsung dari peneliti
4. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling*, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam mayoritas berada pada kategori “sedang” 47% (14 peserta), diikuti oleh kategori “tinggi” 23% (7 peserta), kategori “rendah” 20% (6 peserta), dan kategori “sangat rendah” 10% (3 peserta), sementara tidak terdapat yang mencapai kategori “sangat tinggi” 0% (0 peserta). Untuk kondisi keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar menunjukkan mayoritas juga berada pada kategori “sedang” 60% (18 peserta), kemudian berada pada kategori “sangat rendah” 3% (1 peserta), pada kategori “rendah” 20% (6 peserta), kategori “tinggi” 7% (2 peserta), dan pada kategori “sangat tinggi” 10% (3 peserta).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa implikasi praktis bagi pembina ekstrakurikuler sepak bola di SMA Batik 2 Surakarta, dengan temuan yang dapat dijadikan dasar untuk evaluasi dan pengembangan program latihan yang lebih efektif. Oleh karena itu, metode pembelajaran perlu disesuaikan untuk memberikan perhatian lebih pada teknik *dribbling*. Pendekatan latihan yang mengintegrasikan berbagai teknik *dribbling* dalam situasi permainan yang realistis akan membantu peserta ekstrakurikuler memahami kapan dan bagaimana menerapkan teknik yang berbeda sesuai konteks permainan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Pentingnya untuk menerapkan metode latihan yang variatif dan progresif untuk mengakomodasi perbedaan tingkat keterampilan di antara peserta. Serta evaluasi berkala terhadap perkembangan keterampilan *dribbling* peserta perlu dilakukan untuk memonitor efektivitas program latihan yang diterapkan.

2. Bagi Peserta Ektrakurikuler

Agar lebih meningkatkan intensitas latihan mandiri, supaya dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta berpartisipasi aktif dalam program latihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Supaya mengadakan penelitian mengenai efektivitas berbagai metode latihan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, khususnya teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, dan mengambil sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, Muhammad. (2019). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Gaya Mengajar Divergent di SMP Negeri 1 Balusu*. Eprints. UNM
- Aisyah, K. (2020). Teknik dasar dalam permainan sepak bola. *Jurnal Olahraga & Kesehatan*.
- Amirullah, Hari. (2003). *Alat Evaluasi Ketreampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Dipdiknas.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi aksara.
- Asfianti, Anggraeni, F., Setyawati (2017) *Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Pencinta Alam Di SMK Negeri 1 Bawen Tahun 2016*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*, 6 (1).
- Aufa, M., & Nugroho, R. A. (2021). *Instrumen tes keterampilan sepak bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 1-7.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, Tim. (2003). *Holistic Futsal*. United Kingdom: Lightning Source UK Ltd.
- Coerver, W. (2016). *Soccer fundamentals*. Human Kinetics.
- Fauzi, Ahmad. (2010). *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kemampuan Gerak Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola*. Digilib UNS.
- Herwin. (2014). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Herwin. (2018). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hidayah, M. N., Ohan, F., & Wahed, A. (2022). *Studi Pengelolaan Program Ekstrakurikuler Di Era Pandemi SMA Negeri 1 Polewali*. *Pendidikan Administrasi*, 1–10.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2021). *Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: A longitudinal study*. *Journal of Sports Sciences*, 39(2), 1104-1112.
- Irsan, A. (2019). *Pelatihan pelaksanaan pendidikan karakter di sekolah dasar bone-bone 1 kota baubau melalui pembelajaran ekstrakurikuler*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 12), 42-53. <https://doi.org/10.35326/pkm.v1i2.65>
- KBBI. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 18 Februari 2025.

- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Dasar Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2017). *Permainan Sepakbola Sebagai Wahana Pembinaan Sikap Sosial Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 11(2), 65-73.
- Kuswoyo, D. D. (2018). *Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V Sdn Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 17 (2)(1693–1475), 6–10.
- Luxbacher, J. A. (2019). *Soccer: Steps to Success (4th ed.)*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Luxbacher, Josep. (2011). *Sepak Bola; Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ma'mun A., & Saputra, Yudha S. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Maulana, Kresno A. B. (2023). *Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Keterampilan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Kelompok Usia 15-16 Tahun di SSB IMJ Grabag Magelang*. Eprints. UNY.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Human kinetic.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek (2nd ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Murti, M. W. (2017). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Peserta Sekolah Sepakbola Al-Catraz Kabupaten Kediri Tahun 2016/2017*. Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Nashrullah, M., Maharani, O., Rohman, A., Eni, F.F., Nurdyansyah, Untari, R.S. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. UMSIDA Press.
- Nikmatur, R. (2017). *Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian*. Jurnal Hikmah, 14(1), 63.
- Pratama, R. (2019). *Metode Latihan Dribbling dalam Sepakbola*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(2), 75-88.
- Prawirasaputra, S. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Purnomo, E., Adnan, A., Soniawan, V., Haryanto, J., Fardi, A., Yendrizar, Y., & Firmansyah, R. (2021). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket*. Jurnal Performa Olahraga, 6(2), 70-77.

- Republik Indonesia. (2008). *Undang-Undang Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39, Tahun 2008*, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Rifa'i, Y. (2023). *Manajemen konflik kebijakan pembina pramuka terhadap kewajiban mengikuti penegak bantara dan laksana bagi siswa di madrasah aliyah ypp jamanis*. Jurnal Pelita Nusantara, 1(1), 151-155. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i1.156>
- Saputra, A., & Yenes, R. (2019). *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola*. Jurnal Patriot, 1, 71– 78.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Sucipto. (2016). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sukamti, Endang R. (2007). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY
- Sukardi. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistiawati, A., & Nasution, K. (2022). *Upaya penanaman pendidikan karakter di sekolah dasar telaah pendekatan struktural fungsional talcott parsons*. Jurnal Papeda Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar, 4(1), 24-33. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.1839>
- Sulistiyo, Dony f. (2015). *Perbedaan Kemampuan Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Kaki Bagian Luar Pada Peserta Ekstrakurukuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Wonosari Gunung Kidul*. Eprints. UNY
- Syofyan, R., Kardjono, K., & Hidayah, N. (2022). *Penerapan metode latihan drill shooting menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap kecepatan dan ketepatan shooting futsal*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 14(2), 112-116. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50137>
- Usman, Mohammad U. (2017). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wibowo, A. Y., Nurcahyo, F., Mulyaningsih, F., Budiyati, E. S., Utama, A., & Azzahra, S. (2021). *Faktor Pendukung Pembentukan Karakter Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 1 Dlingo Kabupaten Bantul*. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), 48(2), 39–62.
- Wibowo, I.S., & Farnisa, R. (2018). *Hubungan Peran Guru Dalam Proses Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Gentala Pendidikan Dasar. 3(2). 181-202.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1586/UN34.16/PT.01.04/2025

20 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. : SMA Batik 2 Surakarta
Jl. Samratulangi No.86, Kerten, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad David Ramadhan
NIM : 21601241083
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KETERAMPILAN DRIBBLING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN
DALAM DAN LUAR PADA PESERTA DIDIK EKTRAKULIKULER
SEPAK BOLA SMA BATIK 2 SURAKARTA
Waktu Penelitian : Jumat, 21 Februari 2025

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Surat Bahwa Telah Melakukan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN BATIK SURAKARTA
SMA BATIK 2 SURAKARTA
Terakreditasi : A

NPSN : 20327940

Jl. Sam Ratulangi 86 Telp/Fax. (0271) 710887 Surakarta 57143
Email : smabatik2@yahoo.co.id – Web.Site : www.smabatik2solo.sch.id



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 0981/SMABA.2/L.2/2025

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Penelitian No. B/1586/UN34.16/PT.01.04/2025 tanggal 20 Februari 2025 dari Universitas Negeri Yogyakarta maka saya yang bertanda tangan dibawah ini:

- Nama : Drs.Machfudz Ary Prasetyo, M.Si.
- NIP : -
- Jabatan : Kepala SMA Batik 2 Surakarta

Dengan ini menerangkan bahwa :

- Nama Mahasiswa : Muhammad David Ramadhan
- NIM : 21601241083
- Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
- Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatab
- Asal Sekolah : Universitas Negeri Yogyakarta
- Alamat Sekolah : Jl. Colombo Nomor 1 Yogyakarta

Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitiannya di SMA Batik 2 Surakarta untuk menyusun skripsi dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul :

"KETERAMPILAN DRIBBLING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN LUAR PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMA BATIK 2 SURAKARTA"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Surakarta

Pada Tanggal : 24 Februari 2025

Kepala SMA Batik 2 Surakarta



Drs. Machfudz Ary Prasetyo, M.Si.

Lampiran 3. Instrumen Penilaian Keterampilan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam. Diatas hasil

No.	Unsur Gerak	Uraian Gerak	Nilai			
			1	2	3	4
1.	Sikap awal					
	a. Pandangan	Pandangan ke arah depan				
	b. Sikap Badan	Posisi badan tegak				
	c. Sikap Kaki	kaki tumpu diletakkan di samping bola, kaki sentuh siap				
	d. Sikap Lengan	kedua lengan rileks, berada di samping badan.				
2.	Pelaksanaan					
	a. Pandangan	Pandangan fokus setiap kali sentuhan dengan bola.				
	b. Sikap Badan	Badan seimbang saat menggiring bola.				
	c. Sikap Kaki	menyentuh bola secara berkesinambungan, jarak kaki dengan bola harus sedekat mungkin.				
	d. Sikap Lengan	kedua lengan di buka selebar bahu, berada disamping badan menjaga keseimbangan, siku agak ditekuk dan rileks.				
3.	Sikap Akhir					
	a. Pandangan	Pandangan ke arah depan.				
	b. Sikap Badan	Badan seimbang				
	c. Sikap Kaki	Kaki tumpu berada di samping bola, kaki sentuh menjaga bola				
	d. Sikap Lengan	lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, siku ditekuk.				
4.	Keberhasilan					
	Cone	Mampu melewati rintangan / cone mulai dari start sampai finish tanpa menabrak / menyentuh cone.				
Total						

Lampiran 4. Instrumen Penilaian Keterampilan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam. Diatas hasil

No.	Unsur Gerak	Uraian Gerak	Nilai			
			1	2	3	4
1.	Sikap awal					
	a. Pandangan	Pandangan ke arah depan				
	b. Sikap Badan	Posisi badan tegak				
	c. Sikap Kaki	kaki tumpu diletakkan di samping bola, kaki sentuh siap				
	d. Sikap Lengan	kedua lengan rileks, berada di samping badan.				
2.	Pelaksanaan					
	a. Pandangan	Pandangan fokus setiap kali sentuhan dengan bola.				
	b. Sikap Badan	Badan seimbang saat menggiring bola.				
	c. Sikap Kaki	menyentuh bola secara berkesinambungan, jarak kaki dengan bola harus sedekat mungkin.				
	d. Sikap Lengan	kedua lengan di buka selebar bahu, berada disamping badan menjaga keseimbangan, siku agak ditekuk dan rileks.				
3.	Sikap Akhir					
	a. Pandangan	Pandangan ke arah depan.				
	b. Sikap Badan	Badan seimbang				
	c. Sikap Kaki	Kaki tumpu berada di samping bola, kaki sentuh menjaga bola				
	d. Sikap Lengan	lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, siku ditekuk.				
4.	Keberhasilan					
	Cone	Mampu melewati rintangan / cone mulai dari start sampai finish tanpa menabrak / menyentuh cone.				
Total						

Lampiran 5. Tabel data tabulasi dribbling menggunakan kaki bagian dalam

No.	Nama	1a	1b	1c	1d	2a	2b	2c	2d	3a	3b	3c	3d	4	Total
1.	Ridho Putra	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	44
2.	Yanuar Wijaya	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	48
3.	Julian Raditya	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	42
4.	Farel Reza	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	40
5.	Daffa Ahmad	4	2	4	4	4	2	4	3	3	3	4	2	2	41
6.	Aria Novaldinata	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	32
7.	Birowo Satrio	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	36
8.	Rafael Putra	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	37
9.	Rizky Guntur	1	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	36
10.	Fauzan Wahyu	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	35
11.	Rofi Kamal	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	39
12.	Raditya Zaki	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	45
13.	Tino Putra	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	48
14.	Ikram Cahyo	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	48
15.	Ardian Alghifari	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	44
16.	Reza Malik	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	41
17.	Wahyu Tri	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	43
18.	Yudha Damar	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	46
19.	Dimas Jalu	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	41
20.	Ahmad Rafi'i	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	45
21.	Cevinza Naegtrano	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	44
22.	Rayhan Henry	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	2	46
23.	Sabian Rakha	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	43
24.	Hexananta Darma	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	43
25.	Rio Fakhri	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	48
26.	M. Buyung	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	49
27.	Ramadhan Fendy	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	44
28.	Aditya Cahya	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	45
29.	Bintang Pratama	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	35
30.	M. Shafa	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	36

Lampiran 6. Tabel data tabulasi *dribbling* menggunakan kaki bagian luar

No.	Nama	1a	1b	1c	1d	2a	2b	2c	2d	3a	3b	3c	3d	4	Total
1.	Ridho Putra	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	38
2.	Yanuar Wijaya	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	35
3.	Julian Raditya	4	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	36
4.	Farel Reza	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	48
5.	Daffa Ahmad	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
6.	Aria Novaldinata	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	48
7.	Birowo Satrio	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	48
8.	Rafael Putra	4	3	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	36
9.	Rizky Guntur	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	37
10.	Fauzan Wahyu	4	3	2	3	3	2	2	3	4	1	2	2	2	33
11.	Rofi Kamal	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	32
12.	Raditya Zaki	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	33
13.	Tino Putra	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	38
14.	Ikram Cahyo	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	36
15.	Ardian Alghifari	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	24
16.	Reza Malik	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	35
17.	Wahyu Tri	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	43
18.	Yudha Damar	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	35
19.	Dimas Jalu	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	31
20.	Ahmad Rafi'i	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	38
21.	Cevinza Naegtrano	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	38
22.	Rayhan Henry	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	38
23.	Sabian Rakha	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	36
24.	Hexananta Darma	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	36
25.	Rio Fakhri	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	37
26.	M. Buyung	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	35
27.	Ramadhan Fendy	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	34
28.	Aditya Cahya	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	34
29.	Bintang Pratama	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	35
30.	M. Shafa	4	4	4	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	39

Gambar 8. Analisis Data Menggunakan Microsoft Excel

Muti David Ramadhan 300									
Data skipis fis banget - Excel									
Tell me what you want to do									
File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Q									
Q35									
TABEL NILAI									
Urutan (Nilai tertinggi - terendah)									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									
Kaki Dalam Kaki Luar Jumlah									

Lampiran 7. Kriteria Penilaian Keterampilan *Dribbling*

No.	Tahadap	Indikator	Penilaian			
			4	3	2	1
1.	Sikap awal	a.Pandangan	Pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i> .	Pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i> namun langsung melihat bola.	Pandangan hanya ke bola.	Pandangan selain ke arah tujuan <i>dribbling</i> dan bola.
		b. Sikap Badan	Posisi badan tegak.	Sedikit condong ke depan.	Terlalu condong ke depan.	Apabila posisi badan tidak tegak dan tidak condong ke depan.
		c. Sikap Kaki	Kaki tumpu diletakkan di samping bola, kaki sentuh siap.	Kaki tumpu disamping bola, kaki sentuh tidak siap.	Kaki tumpu di belakang bola, kaki sentuh siap.	Kaki tumpu di belakang bola, kaki tumpu tidak siap
		d. Sikap Lengan	Kedua lengan rileks, berada di samping badan.	Kedua lengan tidak rileks dan diletakkan di samping badan	Kedua lengan rileks dan tidak diletakkan di samping badan.	Kedua lengan tidak rileks dan tidak diletakkan di samping badan.
2.	Pelaksanaan	a.Pandangan	Pandangan fokus setiap kali sentuhan dengan bola.	Pandangan ke arah bola namun berpindah ke arah tujuan <i>dribbling</i> .	Pandangan hanya ke arah tujuan <i>dribbling</i> .	Pandangan selain ke arah bola dan tujuan <i>dribbling</i>
		b. Sikap Badan	Badan seimbang saat menggiring bola	Selalu condong ke depan.	Sedikit condong ke belakang.	Badan tidak seimbang.
		c. Sikap Kaki	Menyentuh bola secara berkesinambungan , jarak kaki dengan bola harus	Menyentuh bola secara berkesinambungan, jarak kaki dengan bola jauh.	Sentuhan bola tidak berkesinambungan, jarak kaki dengan bola dekat.	Sentuhan bola tidak berkesinambungan, jarak kaki jauh dengan bola.

			sedekat mungkin.			
		d. Sikap Lengan	Kedua lengan di buka selebar bahu, berada di samping badan menjaga keseimbangan.	Melakukan tiga uraian gerakan dengan benar pada sikap lengan.	Melakukan dua uraian gerakan dengan benar pada sikap lengan.	Melakukan satu uraian gerakan dengan benar ada tidak sama sekali pada sikap lengan.
3.	Sikap Akhir	a. Pandangan	Pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i> .	Pandangan ke tujuan <i>dribbling</i> namun langsung melihat bola.	Pandangan hanya ke bola.	Pandangan selain ke arah tujuan <i>dribbling</i> dan bola.
		b. Sikap Badan	Badan seimbang.	Badan terlalu condong.	Badan terlalu condong ke depan.	Badan tidak seimbang.
		c. Sikap Kaki	Kaki tumpu berada di samping bola, kaki sentuh menjaga bola	Melakukan dua uraian gerakan benar pada sikap kaki.	Melakukan satu uraian gerakan dengan benar pada sikap kaki.	Tidak ada yang benar dalam melakukan gerakan kaki.
		d. Sikap Lengan	Lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, siku ditekuk.	Lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan. Siku tidak ditekuk.	Lengan tidak dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan dan siku tidak ditekuk.	Lengan tidak dibuka selebar bahu dan siku tidak ditekuk.
4.	Keberhasilan <i>Dribbling</i>		Mampu melewati <i>cone</i> mulai dari start sampai finish tanpa menabrak/ menyentuh <i>cone</i>	Mampu melewati <i>cone</i> dari start sampai finish, akan tetapi menabrak/ menyentuh <i>cone</i> 1x	Mampu melewati <i>cone</i> dari start sampai finish tetapi menabrak/ menyentuh <i>cone</i> 2x	Mampu melewati <i>cone</i> dari start sampai finish tetapi menabrak/ menyentuh <i>cone</i> lebih dari 2x

Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Davis Ramadhan
 NIM : 21601291083
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Agus Susanto Dwi M., M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	20/1/2025	- Alasan pemilihan sekolah. - Cara menulis doubley.	
2.	31/1/2025	- BAB II di lengkapi dengan Pendahuluan yg relevan & kayaknya bawakan - BAB III di simpulkan	
3.	11/2/2025	- Revisi intrumenya, urutannya - atk persamp pengumpulan data - lengkapi BAB II & BAB III	
4.	10/2/2025	- Selesaikan awal data	
5.	5/3/2025	- Selesaikan & BAB IV	
6.	10/3/2025	- BAB V di ceritakan dengan kamu masalah - lengkapi dgn tabel dgn dan lampiran.	
7.	14/3/2025	- Di cerna lagi	
8.	17/3/2025	- Selesaikan juga uraian	

Ketua Departemen POR,

Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Gambar 8. Bentuk lapangan



Gambar 9. Pemberian Arahan Pelaksanaan Tes



Gambar 10. Pelaksanaan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam



Gambar 11. Pelaksanaan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

