PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PRINGSEWU

Skripsi

Oleh:
Badral Elan Fauzan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PRINGSEWU

Oleh
Badral Elan Fauzan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pringsewu. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan dribbling sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mengikuti ekstrakulikuler sepakbola.

Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian ahli sepakbola, pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 75,8 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan : (1) Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2) Model latihan *dribbling* sepakbola ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa, (3) Sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.

Kata kunci : *dribbling*, model, latihan, sepakbola,

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PRINGSEWU

Oleh:
Badral Elan Fauzan

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018

Judul Skripsi	: **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 PRINGSEWU**
Nama Mahasiswa	: Badral Elan Fauzan
Nomor Pokok mahasiswa	: 1413051018
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes	**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**
NIP.19580127 198503 1 003	NIP. 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Imu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Rahmat Hermawan, M.Kes** .....

Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Suranto, M.Kes** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Ir. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP. 19590522 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **30 Mei 2018**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Badral Elan Fauzan

NPM : 1413051018

Tempat tanggal lahir : Pringsewu, 23 Mei 1995

Alamat : Jln. Simpangsari gg. Mangga No 792 RT/RW. 001/003

Podosari, Kec. Pringsewu, Kab. Pringsewu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pringsewu** " adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2018. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sangsi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 30 Mei 2018

Badral Elan Fauzan
NPM. 1413051018

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Badral Elan Fauzan, dilahirkan di Pringsewu pada tanggal 23 Mei 1995 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Sukirman dan Ibu Fatma Elly

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Taman Kanak-kanak (TK) Aisiyah Pringsewu Selesai pada tahun 2001. Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Podomoro dan selesai pada tahun 2007. Kemudian masuk SMP Negeri 1 Pringsewu lulus pada tahun 2010. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 2 Pringsewu lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) Pada tahun 2014 hingga sekarang. Demikianlah riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Sebaik-baik manusia adalah manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain.

(H.R Bukhari)

Jangan mencoba menjadi orang yang sukses. Lebih baik menjadi orang yang bernilai

(Albert Einstein)

Belajarlah mengucapkan syukur dari hal-hal baik di hidupmu, dan belajarlah menjadi pribadi yang kuat dengan hal-hal buruk di hidupmu

(B.J. Habibie)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapakan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayahanda Sukirman dan Ibunda Fatma Elly,

Beserta kakak dan adik yang kusayangi,

dan semua yang telah mendukungku sampai saat ini

serta seluruh keluarga penjas 2014, sahabat, serta seseorang yang spesial

yang telah membantu & mendoakan,

selalu mengharapkan

hal yang terbaik

"untukku".

Almamater Tercinta

(BADRAL ELAN FAUZAN)

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "**Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pringsewu** " dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
4. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Drs. Suranto, M.Kes selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan keritik kepada penulis.
6. Kepala SMP Negeri 3 Pringsewu beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak dan ibu dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
9. Kepada keluarga besar penjaskes angkatan 2014 teman-teman kosan Ibnu, Amir, Yusuf, Gondes, Agung, Handika, Luthfi, Rizki, Mumet, Robi, Hasan, Yosep, Eno, Anton. Teman KKN Kec. Sumberjaya Kab. Lampung Barat Deffany, Ella, Etika, Witri, Pipit, Resty, Novita, Astrid, Ayu
10. Teman terdekatku Pramudita Rezca Indrawati terimakasih selalu memberi semangat dan supportnya dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 30 Mei 2018
Penulis

Badral Elan Fauzan

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan 5
D. Manfaat 6

II. Tinjauan Pustaka **7**
A. Ekstrakurikuler 7
B. Konsep Pengembangan Model 9
C. Latihan 11
D. Sepakbola 13
E. Teknik Dasar Bermain Sepakbola 17
F. *Dribbling* 18
1. Kegunaan Menggiring Bola 19
2. Macam-macam Cara Menggiring Bola 24
G. Analisa Gerak Permainan Sepakbola 26
H. Kerangka Berfikir 28
I. Hipotesis 29

III. METODOLOGI PENELITIAN **30**
A. Metode Penelitian 30
B. Karakteristik Model Yang dikembangkan 32
1. Sasaran Penelitian 32

2. Subjek Penelitian 32
C. Langkah-Langkah Pengembangan Model 32
1. Penelitian pendahuluan 33
2. Perencanaan Pengembangan Model 34
3. Validasi, Revisi dan Ujicoba Model 35
4. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas 37
5. Implementasi Model 39

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41
A. Hasil Penelitian Pengembangan Model 41
1. Pengolahan Data Berdasarkan Validasi Ahli 41
a. Ahli Sepakbola 42
b. Ahli Pembelajaran 43
c. Ahli Bahasa 44
B. Pembahasan 46
1. Pendapat Ahli dan Peneliti 46
2. Penyempurnaan Produk 46
3. Pembahasan Produk 47

V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN 48
A. Kesimpulan 48
B. Implikasi 49
C. Saran 49

DAFTAR PUSTAKA 51

LAMPIRAN 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar **halaman**

1. *(Dribbling* Untuk Mengalahkan Lawan) 21

2. *(Dribbling* Untuk Penguasaan) 22

3. *(Dribbling For Speed*) 23

4. Chart Langkah-Langkah Pengembangan 31

DAFTAR TABEL

Tabel **halaman**

1. Persentase Hasil Evaluasi..... 39

2. Rekapitulasi Validasi Dari *Expert Judgement* 45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **halaman**

1. Surat Izin Penelitian 53
2. Surat Pernyataan Bahwa Telah Melaksanakan Penelitian 54
3. Angket Hasil Validasi Ahli Sepakbola 55
4. Angket Hasil Validasi Ahli Pembelajaran 58
5. Angket Hasil Validasi Ahli Bahasa 61
6. Angket Wawancara Pelatih 64
7. Angket Analisis Kebutuhan Siswa 65
8. Hasil Pengembangan Model 67
9. Alur Pelaksanaan Latihan *Dribbling* Dengan Metode Sirkuit Training ... 72
10. Data Hasil Analisis Kebutuhan Siswa 73
11. Hasil Wawancara Pelatih Sepakbola 74
12. Hasil Penyebaran Angket Subyek 75
13. Foto Penelitian 76

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Penjaskes yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah, belum efektifnya proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kondisi dari kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di Sekolah Dasar, Sekolah lanjutan dan bahkan Perguruan tinggi, telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga.

Demikian pula pada pelajaran penjaskes khususnya pada materi permainan bola besar yaitu sepak bola, masih banyaknya siswa yang kurang sungguh-

sungguh dalam belajar teknik dasar sepak bola, hal tersebut ditunjukan bahwa siswa lebih suka pembelajaran langsung kepada permainan sepak bola dari pada belajar tentang teknik dasar telebih dahulu, rendahnya motivasi siswa, anak tidak tertarik pada permainan sepakbola karena kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang bervariasi pada akhirnya siswa merasa kurang senang terhadap pembelajaran yang dihadapi.

Cabang olahraga sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000:7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Sepakbola merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola sangat membosankan apabila tidak ada pemain yang memiliki teknik *dribbling* yang sangat lincah untuk menusuk pertahanan lawan dan *shooting* yang kuat untuk membobol gawang lawan. Beberapa pemain dunia tempo dulu yang menghidupkan animo penonton untuk menyaksikan pertandingan sepakbola lebih menarik dengan keterampilan menggiring bola yang ditampilkan oleh pemain kelas dunia pada waktu itu, seperti Pele (Brazil), Zinadine Zidane (Prancis), Marco Van Basten (Belanda). Sedangakan

para pemain dunia saat ini yang memiliki kemampuan *dribbling* dan *shooting* yang sangat menawan di atas lapangan seperti Muhammad Salah (Mesir), Messi (Argentina), C. Ronaldo (Portugal, Eden Hazard (Belgia). Adapun para pemain lokal di Indonesia mempunyai ciri khas *dribbling* cepat dan tendangan yang keras seperti, Febri Hariadi, Andik Vermansyah, Boaz Sallosa, dan C. Gonzalez.

Pencapaian prestasi tersebut dapat tercapai dengan maksimal, maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan antaranya yaitu, peningkatan pengadaan sarana dan prasarana, pemandu bakat, peningkatan kualitas pelatih dengan mengadakan pelatihan berskala internasional.

Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan tindakan penelitian dengan pengembangan model latihan penjasorkes khususnya pada permainan bola besar yaitu sepak bola dibutuhkan kreativitas guru yang inovatif agar pembelajaran menarik dan menyenangkan khususnya bagi peserta didik. Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat dalam peraminan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk

memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan dilapangan sepakbola.

Pelajaran olahraga di SMP Negeri 3 Pringsewu hanya berlangsung 2x45 menit dan hanya dilaksanakan seminggu sekali. Tentunya waktu yang cukup singkat ini belum tentu persoalan, sehingga masing-masing siswa mempunyai keterampilan yang berbeda-beda. Ada siswa yang mudah menangkap pelajaran dengan hanya satu kali dicontohkan, namun pula ada siswa yang harus berulang-ulang kali dicontohkan baru mampu melakukan. Tidak hanya itu siswa yang aktif dalam permainan olahraga dan yang pasif tentu akan berbeda pula dalam keterampilan bermain sepakbola.

Bagi siswa SMP Negeri 3 Pringsewu yang kurang berprestasi dalam bidang sepak bola. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar teknik dasar sepak bola khususnya *dribbling* yang ditandai dengan siswa yang kurang bersungguh-sungguh dan asal-asalan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Disamping faktor siswa yang mengikuti ekstraurikuler faktor pelatih juga mempengaruhi tingkat kesuksesannya. Yang terjadi di lapangan pelatih yang melatih tim ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Pringsewu masih belum fahan akan tujuan dari latihan, dan kurang variasi latihan yang digunakan. Akibatnya siswa sering mengalami kebosanan pada saat berjalannya latihan sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai dengan maksimal.

Keadaan ini sungguh memprihatinkan apabila terus berlanjut, karena seorang pelatih dituntut untuk kreatif dan menciptakan inovasi baru dalam latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP dan lebih mengembangkan variasi latihan yang mencakup aspek fisik, teknik, dan mental sehingga tujuan dari latihan data tercapai dengan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas serta beberapa pertimbangan tersebut maka dibutuhkan inovasi baru dalam latihan khususnya *dribbling.* Inovasi itu berupa variasi-variasi latihan *dribbling* yang digunakan pada saat latihan sehingga latihan berjalan tidak monoton dan membosankan. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Pringsewu".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kebutuhan pengembangan variasi latihan *Dribbling* sepakbola untuk keperluan pengembangan sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pringsewu ?
2. Bagaimana keberhasilan variasi pengembangan latihan *Dribbling* sebagai pemanfaatan akfektif pengembangan *Dribbling* tersebut ?

C. Tujuan

1. Menganalisis adanya kebutuhan pengembangan variasi latihan *Dribbling* terhadap keefektifan pengembangan *Dribbling* sepakbola.
2. Menganalisis keberhasilan variasi pengembangan latihan *Dribbling* sebagai pemanfaatan akfektif pengembangan *Dribbling* Sepakbola.

D. Manfaat

1. Bagi Pelatih dan Guru Penjaskes

   Hasilnya dapat di manfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan peningkatan prestasi serta variasi metode latihan dan pembelajaran sepakbola .

2. Bagi PSSI

   Sebagai salah-satu acuan dan pedoman dalam latihan sepakbola khususnya *dribbling* untuk perkembangan dan kemajuan sepakbola di Indonesia, khususnya tingkatan usia remaja.

3. Prodi Penjaskesrek

   Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut terhadap pembinaan prestasi olahraga khususnya sepakbola dan sebagai salah satu bahan referensi untuk menentukan program latihan yang sesuai ditiap individu khususnya teknik dasar *dribbling.*

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Ekstrakurikuler

kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang bertujuan untuk mendidik siswa dengan kegiatan-kegiatan yang positif. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah meliputi pramuka, seni musik, tari, dan olahraga. Ektrakurikuler olahraga di sekolah memiliki beberapa cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepakbola. Ekstrakurikuler di sekolah telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 (2014:2) tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah pasal 2 yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Semua itu diatur dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan dengan tujuan untuk mengarahkan remaja pada kegiatan yang bermanfaat untuk mereka sesuai dengan tahap perkembangannya.

Usia remaja anak SMP adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya fikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Di masa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan

perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Santrock (2008:42) *adolescence* (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun.

Di masa remaja seseorang mulai mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan, serta perkembangan fungsi seksual. Di masa ini, individu semakin ingin bebas dan mencari jati diri (identitas diri). Pemikiran mereka menjadi semakin abstrak, logis dan idealis.

Ekstrakurikuler Menurut Subagiyo (2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, dengan menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan

kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentukan watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa.

B. Konsep Pengembangan Model

Menurut Darmadi (2011:24) “Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada”. Penelitian menurut Djamal (2015:5) adalah “kegiatan (penyelidikan) ilmiah yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu dalam rangka memecahkan suatu masalah sehingga diperoleh kebenaran atau dalil dan bahkan suatu teori baru”. Menurut Gunawan (2016:79) penelitian adalah “proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik”.

Penelitian pada dasarnya adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk mencari jawaban dari pertanyaan yang ada atau untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah berdasarkan proses berfikir yang logis. Salah satu penelitian yang digunakan untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada adalah penelitian pengembangan. Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk

menghasilkan rancangan produk baru, menguji keefektifan produk yang telah ada, serta mengembangkan dan menciptakan produk baru.

Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori, akan tetapi apa yang dihasilkan di uji dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan. Pengembangan menurut Punaji (2015:277) yaitu, suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan, dapat berupa proses, produk dan rancangan". Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Proses pengembangan yang dilaksanakan, peneliti tetap melakukan observasi dari perancangan produk tersebut sampai pada saat uji produk tersebut di lapangan. Dengan demikian, penelitian pengembangan mencakup evaluasi, sumatif, dan konfirmatif. Penelitian dan pengembangan merupakan studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti.

Menurut Sukmadinata (2005:164) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah "suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan".

Penelitian pengembangan menurut Maksum (2012:79) adalah:

> *"Suatu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Istilah produk bisa berarti perangkat keras (hardware) atau perangkat lunak (software). Penelitian pengembangan umumnya bersifat siklus yang diawali dengan adanya kebutuhan, kebutuhan tersebut dapat diselesaikan dengan pengembangan produk, dan untuk menghasilkan produk yang terpercaya perlu dilakukan pengujian beberapa kali".*

Langkah-langkah untuk mengembangkan produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada dapat dilakukan dengan menganalisa kebutuhan. Peneliti dapat mendesain konsep yang akan dikembangkan dengan menganalisa kebutuhan. Proses tersebut agar hasil penelitian dapat mencapai hasil yang diinginkan dan menyempurnakan hasil produk sebelumnya.

Penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai metode penelitian yang dilakukan secara sengaja, sistematis, bertujuan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna. Penelitian pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektifitas, efisiensi, dan produktivitas.

C. Latihan

Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan

harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Latihan merupakan proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi". Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan.

Menurut Lumintuarso (2013:45) mengatakan bahwa "latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya".

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis,dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif.

Penampilan terbaik ketika berlaga dalam pertandingan tentunya tidak di peroleh dengan mudah tentunya di perlukan proses yang melalui berbagai

macam proses latihan yang panjang. Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Artinya selama dalam proses berlatih seseorang selalu dibantu dengan menggunakan alat pendukung. Contohnya seorang pemain sepakbola agar menguasai teknik menggiring bola dengan baik, diperlukan berbagai macam alat bantu dalam proses latihannya seperti cones yang dipasang sebagai media untuk membantu proses latihan.

Dari pendapat ahli di atas dapat di simpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kondisi fisik dengan aktivitas fisik secara menyeluruh yang di lakukan secara berulang-ulang guna mencapai puncak prestasi.

D. Sepakbola

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari dan populer saat ini, terbukti hampir diseluruh belahan dunia memainkan olahraga ini. Di Indonesia sepak bola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu, tidak heran jika permainan yang dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria, saat ini sepak bola wanita juga sudah mulai populer di indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai pendidikan, sarana rekreasi, maupun sebagai tujuan pembentukan prestasi.

Luxbacher (2012:1) mengemukakan bahwa :

> *Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan*

> *individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan.*

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.
Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Permainan sepakbola dalam memainkannya setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak. Dapat dikatakan bahwa kesebelasan yang baik bila terdapat kerja sama tim yang baik. Untuk mendapatkan kerja sama tim yang tangguh diperlukan pemain-pemain yang menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar bermain sepakbola dan keterampilan dalam melaksanakannya. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain terlepas dari faktor kondisi fisik dan taktik sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Semakin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain setiap, maka semakin cepat dan cermat kerja sama secara kolektif yang akan tercapai. Dengan demikian, kesebelasan akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

Pencapaian penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematik yang dilakukan berulang-ulang terus-menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan saraf otot untuk membentuk gerakan yang harmonis, sehingga menghasilakan otomatisasi gerakan. Pencapaian gerakan yang otomatis harus dimulai sejak usia muda. Permainan sepakbola menuntuk setiap pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima serta aspek-aspek pondasi fisik.

Gratz (2009:1) mengatakan bahwa :

> *"To develop an effective training program, you must first understand the damands of soccer. the fitnes fondation for soccer consists of many componens: flexibility, strength, power, speed, agility, and endurance".*

Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Tanpa pondasi fisik yang baik, seseorang akan kesulitan dalam meyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola kegawang lawan mereka dan yang dapat memasukkan bola paling banyaklah tim yang memenangkan pertandingan.

Menurut Carling, dkk (2007:1) tujuan permainan sepakbola adalah:

> "*In ball games the contest is decided by points or sets won, or goals scored. In soccer there is a simple determinant of victory: winning means scoring more goals than the opposition".*

Berbagai taktik dan tentunya penguasaan teknik dasar sepakbola serta kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan untuk mendukung pencapaian target tersebut. Tim dengan penguasaan teknik yang baik maka sebuah tim akan memiliki peluang untuk memenangkan pertandingan. Permainan sepakbola adalah permainan yang memerlukan proses, yaitu bagaimana sebuah tim dapat menciptakan peluang mencetak gol dengan penguasaan bola dan tusukan kedaerah pertahanan lawan dengan kemampuan *dribble* yang baik dilakukan

dengan tujuan untuk memecah konsentarasi lawan dengan menciptakan peluang sebanyak-banyaknya.

E. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Teknik dasar bermain bola merupakan bagian penting dalam sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Muchtar (1992 : 27) teknik sepakbola adalah "Cara pengolahan bola atau pengolahan gerak tubuh dalam bermain sepak bola adalah semua cara pelaksaaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali permainannya".

Berdasarkan pendapat diatas dapat dirumuskan bahwa, teknik dasar bermain sepak bola merupakan cara-cara memainkan bola dan gerak tubuh yang mendukung kemampuan memainkan bola yang berdiri sendiri terlepas dari permainan sepak bola yang sebenarnya. Bertolak dari pengertian teknik dasar bermain bola yang telah dikemukakan diatas dapat di identifikasi bahwa teknik dasar bermain sepak bola dibedakan menjadi dua macam dalam hal ini Muchtar (1992 : 27) mengelompokkan teknik sepak bola terdiri atas :

1. Teknik badan adalah cara menguasai gerak tubuhnya dalam permainan terdiri atas : cara lari, melompat dan gerak tipu.
2. Teknik bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari : (a) Teknik menedang bola *(kicking)*, (b) Teknik menahan bola *(trapping)*, (c) Teknik menggiring bola (*dribbling),* (d) Gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola (*heading*), (f) Teknik merebut bola *(tackling*), (g)

Teknik lemparan kedalam (*Throw in*), (h) Teknik penjaga gawang *(goal keeping)*.

F. Dribbling

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Selama dalam permainan, sebagian besar pemainnya akan banyak melakukan *dribbling* atau menggiring bola. Kemampuan dalam menggiring bola akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola dalam suatu pertandingan, selain penguasaan menggiring bola memiliki tujuan untuk menciptakan peluang dengan melakukan tusukan-tusukan ke daerah pertahanan lawan. Sehingga akan semakin besar pula kemungkinan dapat memenangkan pertandingan.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada prinsipnya menggiring bola merupakan cara menggulirkan bola ke depan secara terus menerus diatas tanah. Menurut Mielke (2007:1) menggiring adalah "Keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Sedangkan menurut Scheunemann (2012:30) menggiring bola adalah "Gerakan kontrol bola dengan rapat menggunakan kedua kaki serta terus mengubah lintasan arah bola". *Driblling* menurut Chapman, dkk (2012:108) adalah:

> *Many times a player has possession of the ball but does not have the immediate option of a shot on goal or a pass to a teammate. In order to*

> *maintain possession of the ball, a player must be able to move with the ball until a shooting or passing opportunity appears. This is called dribbling*.

Seorang pemain yang memiliki kemampuan dalam melindungi bola, tetapi mereka tidak memiliki pilihan untuk menendang langsung kegawang atau mengumpan kepada teman satu tim untuk mempertahankan penguasaan bola pemain harus mampu bergerak dengan bola hingga langsung menendang bola kegawang atau hingga kesempatan untuk mengumpan muncul. Ini yang disebut dengan *dribbling*.

Bola pada permainan sepakbola merupakan komoditi yang sangat berharga, karena dalam setiap pertandingan hanya diperbolehkan terdapat satu bola yang harus dibagi dan dimainkan oleh 22 orang yang berada di dalam lapangan, dengan demikin jika ada salah seorang yang menguasai bola, maka lawan akan mencoba dengan keras untuk dapat mengambil atau merebutnya. Tim dapat dikatan berhasil dalam melakukan serangan tergantung kepada kemampuan setiap tim dalam mempertahankan penguasaan bolanya. *Dribble* digunakan pada saat mengalahkan lawan yang mencoba untuk merebut bola yang berada dalam kekuasaan, *dribble* juga digunakan untuk melewati lawan pada saat melakukan serangan khususnya disepertiga lapangan/daerah serangan.

1. **Kegunaan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

   Menggiring bola atau *dribbling* bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan

tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan. Seorang pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung dan membuka ruang untuk teman satu tim. Kegunaan dan tipe *dribbling* menurut Lennox, dkk (2006:2) adalah:

"Dribbling can be categorized into three types: dribbling to beat an opponent, dribbling to maintain possession, and speed dribbling (running with the ball to elude a defender or to attack a space").

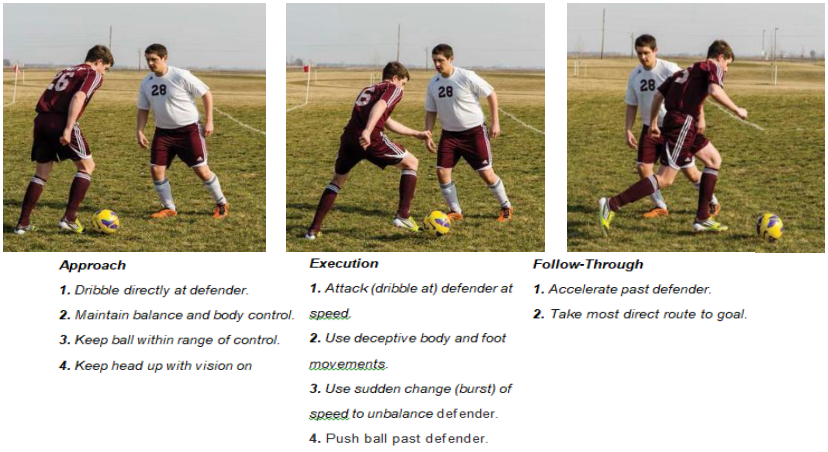
Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola memiliki tiga kategori yaitu: menggiring bola untuk mengalahkan lawan, menggiring bola untuk melindungi, dan menggiring bola dengan kecepatan. Menjaga agar penguasaan bola yang dilakukan tetap baik, seorang pemain harus mampu menggiring bola lebih kepinggir lapangan, yang biasa disebut dengan menggiring bola persegi atau menggiring bola jauh dari jangkauan pemain bertahan lawan yang bertujuan untuk memberi ruang pada seorang pemain saat *dribbling* dengan sedikit tekanan dari pemain bertahan. Menggiring atau *dribbling* untuk menekan pertahanan artinya menyerang pemain bertahan secara langsung dengan menggunakan kemampuan menggiring bola sebagai cara yang digunakan untuk masuk menuju ke dalam daerah pertahanan lawan.

Pemain sepakbola harus dapat menyerang atau masuk langsung menuju ke ruang terbuka yang berada dibelakang barisan pertahanan lawan dengan cara membawa atau menggiring bola langsung kearah gawang lawan, yang

perlu ditekankan adalah daya ledak atau mempercepat *dribbling* ke ruang terbuka dibelakang pertahanan lawan guna merusak keseimbangan pemain bertahan lawan sehingga peluang terciptanya gol akan semakin besar.

Cara melakukan *Dribbling* menurut Luxbacher (2014:3) adalah: *Dribbling to beat an opponent , dribbling to maintain possession, dribbling for speed.*

a. *Dribbling to beat an opponent* (Menggiring untuk mengalahkan lawan)



Gambar 1. *dribbling* untuk mengalahkan lawan
Sumber: Luxbacher, Soccer Steps to Success " Fourth Edition"(United states: Human Kinetics, 2014)

Gambar tersebut menunjukkan proses menggiring untuk mengalahkan lawan dari (1) posisi awal yaitu dimulai dengan dribbling mendekati pemain bertahan lawan, menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh, kontrol bola dengan rapat, pandangan kepala kedepan. (2) Pelaksanaan/eksekusi dimulai dari menyerang pemain bertahan dengan kecepatan, gunakan gerakan tubuh dan kaki untuk mengelabuhi lawan, gunakan perubahan kecepatan mendadak, dorong bola menjauhi

pemain bertahan. (3) *follow-through* dimulai dari mempercepat melewati bek dan ambil rute tercepat ketujuan.

b. Dribbling to Maintain Possesion (Menggiring Untuk Penguasaan)

Preparation
1. *Assume crouched position with knees bent and ball within close control.*
2. *Maintain low center of gravity and wide base.*
3. *Display balance and body control.*
4. *Keep head up and be aware of immediate surroundings.*

Execution
1. *Respond to pressure of opponents.*
2. *Use body feints and deceptive foot movements to unbalance opponent.*
3. *Control ball with appropriate surface of foot.*
4. *Position body to create distance between opponent and ball.*
5. *Change speed, direction, or both.*

Follow-Through
1. *Maintain close control of ball at all times.*
2. *Move away from pressure.*
3. *Release ball to teammate.*

Gambar 2. *dribbling* untuk penguasaan
Sumber: Luxbacher, Soccer Steps to Success " Fourth Edition"(United states: Human Kinetics, 2014)

Gambar tersebut menunjukkan pelaksanaan *dribbling* untuk penguasaan dimulai dari (1) persiapan yaitu: asumsikan posisi berjongkok dengan lutut ditekuk dan bola dalam kontrol yang dekat, menjaga pusat gravitasi rendah, kesimbangan dan kontrol tubuh, dan kepala tegak dan pantau sekitar lapangan. (2) pelaksanaan/eksekusi dimulai dari: menghadapi tekanan lawan, gunakan gerakan tubuh dan kaki untuk menipu lawan agar keseimbangan lawan berubah, kontrol bola dengan permukaan kaki yang sesuai, posisikan tubuh untuk menciptakan jarak antara lawan dengan

bola, ubah arah dan kecepatan. (3) *follow- through* dimulai dari: menjaga kontrol bola dekat setiap saat, bergerak menjauhi tekanan lawan, dan oper bola kepada rekan satu tim.

c. Dribbling for speed

Preparation	***Execution***	***Follow-Through***
1. *Keep head up with vision on field.* ***2.*** *Maintain upright running posture.* ***3.*** *Push ball ahead but within range of control.*	***1.*** *Use outside surface of instep to contact ball.* ***2.*** *Push ball several strides forward and sprint to it.* ***3.*** *Take most direct route toward goal.*	***1.*** *Use long, smooth running strides.* ***2.*** *Accelerate to ball and push again.*

Gambar 3. *dribbling* dengan kecepatan
Sumber: Luxbacher, Soccer Steps to Success " Fourth Edition"(United states: Human Kinetics, 2014). h.15

Penjelasan dari gambar tersebut adalah (1) persiapan dimulai dari: kepala tegak pangangan kedepan, menjaga tubuh tetap tegak, dorong bola kedepan tetapi tetap dalam kendali. (2) Pelaksanan/eksekusi dimulai dari: gunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar untuk mengontrol bola, dorong boal beberapa langkah kedepan dan berlari menuju bola, ambil rute tercepat ke tujuan. (3) *Follow Trough* dimulai dari: gunakan langkah yang panjang disertai dengan kecepatan, mempercepat bola dan mendorong bola lagi.

2. Macam-Macam Cara Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Luxbacher (2014:47) "dalam menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep,* dan telapak kaki)". Menggiring bola adalah seni dari permainan sepakbola. Karena menggiring bola memiliki keindahan tersendiri dalam permainan sepakbola.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri, dalam menggiring bola dapat dilakukan dengan satu kaki atau kombinasikan antara kaki kanan dan kaki kiri. Setiap bagian kaki dapat digunakan untuk menggiring bola kecuali tumit. Oleh karena itu, untuk mendukung keterampilan menggiring bola, seorang pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk menggiring bola. Pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki yaitu, (1) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar, (3) menggiring bola menggunakan kura-kura kaki.

(1) Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagaian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap didaerah

terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

(2) Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar

Dribbling memungkinkan seorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.

(3) Menggiring Dengan Menggunakan Punggung Kaki

Punggung kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari punggung kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

G. Analisa Gerak Permainan Sepak Bola

Kalau kita perhatikan gerakan-gerakan pada permainan sepak bola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak. Jika dilihat dari gerak dan ketrampilan dasar terdapat tiga ketrampilan diantaranya : Lokomotor, Non lokomotor, dan Manipulatif.

1. Lokomotor, Pada permainan sepak bola ada gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, meloncat atau melompat, gerakan tersebut diatas termasuk kedalam gerak lokomotor.
2. Non Lokomotor, Dalam bermain sepakbola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk dan lain sebagainya.
3. Manipulatif, dalam sepak bola yang termasuk gerakan-gerakan manipulatif adalah gerakan menendang, menggiring, menyundul, lemparan, kedalam. (Soekatamsi, 1985:34).

Apabila kita amati, cabang olahraga sepakbola memiliki keterampilan yang komplek dan bersifat terbuka. Kompleksitas keterampilan sepak bola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar dan menangkap bola. Belum lagi kalau kita analisis dari tiap-tiap keterampilan itu sendiri, seperti menggiring bola.

Berdasarkan bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola ada karakteristik tersendiri jika dilihat dari tujuannya. Salah satu tujuan dari

menggiring bola adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan umpan pada teman dengan tepat, untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk memberikan operan kepada teman, melihat kompleksitas *skill* dan keterampilan terbuka dari cabang olahraga sepak bola, maka untuk dapat diajarkan di sekolah-sekolah perlu diadakan pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Untuk itu perlu dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor-faktor ukuran lapangan, jumlah/ukuran/kualitas peralatan yang digunakan, jenis keterampilan yang diterapkan, aturan permainan, jumlah pemain, tujuan permainan dan lain-lain.

Dalam mengembangkan dan memodifikasi pendidikan jasmani khususnya pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan. Seperti aspek *psikomotor*, yang meliputi kebugaran jasmani, dan keterampilan. Unsur -unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan melalui olahraga sepak bola seperti kekuatan *(strength*), kecepatan *(speed),* agilitas *(agility),* daya tahan *(endurance)* dan lainnya.

Aspek *skill*, sepakbola tergolong pada jenis olahraga yang memilki keterampilan terbuka. Artinya kita dituntut untuk memanipulasi obyek lingkungan dalam situasi yang berubah-ubah dari tekanan lawan, ruang dan waktu yang terbatas. Dari pengalaman mengatasi tekanan dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki, maka kemampuan akan

meningkatkan untuk menentukan sikap dan gerak dalam kurun waktu yang singkat didalam kehidupan sehari-hari. (Sucipto dkk, 1999 : 7)

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan, dari gerakan-gerakan bermain sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan. Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepak bola. Seperti lari keberbagai arah untuk mengikuti irama permainan, meloncat atau melompat pada saat menyundul bola, merampas bola, menangkap bola, menendang, menggiring merupakan gerak-gerak dominan dalam permainan sepakbola.

Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lainnya. Akan tetapi ada kalanya cabang-cabang olahraga memiliki pola gerak dominan yang hampir sama. Penguasaan pola gerak dominan merupakan syarat mutlak guna terbentuknya keterampilan khas dalam satu cabang olahraga, termasuk cabang sepak bola. Jika pola gerak dominan tidak dimiliki oleh siswa, maka ia akan menemui kesulitan dalam bermain sepak bola. Untuk itu pola gerak dominan sangat perlu dimiliki oleh siswa sebelum bermain sepak bola.

H. Kerangka Berpikir

Perkembangan sepakbola pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih, atlet, menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan sepakbola itu sendiri. Dalam hal ini peneliti menganalisis bebagai model variasi *Dribbling* sepakbola sebagai acuan untuk mengembangkan berbagai

latihan khususnya *Dribbling* sepakbola. Variasi latihan ini akan di analisis dan di validasi oleh pakar sepakbola dan digunakan sebagai model latihan *Dribbling* sepakbola. Selain itu dari segi afektif dan efesiensinya model latihan ini menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan sepakbola yang baru . Model latihan ini menjadi salah satu sumbangsih peneliti terhadap perkembangan sepakbola dewasa ini .

I. Hipotesis

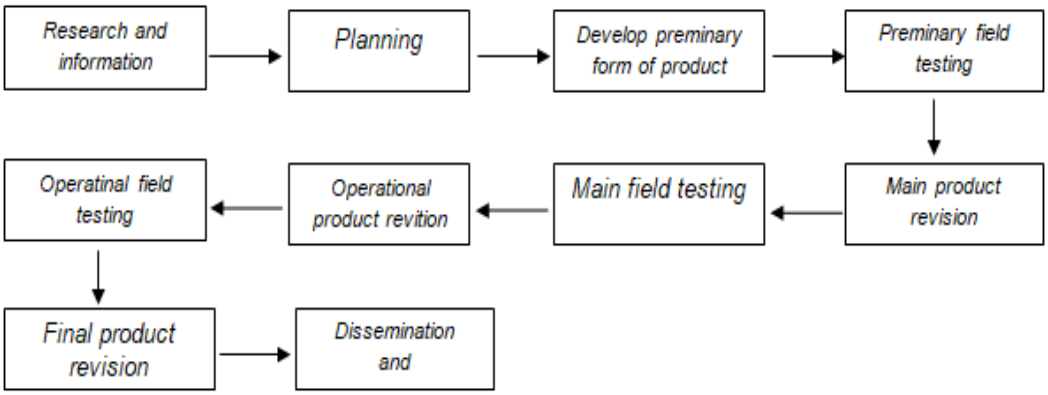
Hipotesis merupakan jawaban jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan variasi model latihan *Dribbling* dapat meningkatkan kepercayaan siswa dan kemampuan *Dribbling* sepakbola di sekolah.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model latihan *dribbling* menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: *(1) Research and information collecting (2) Planning (3) Development of the preliminary from of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main field test. (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final produk (10) Dissemination and implementation.*

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari Borg dan Gall:



Gambar 4. *Chart* Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg, dan Gall. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York:Longman.

Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan)
2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, uji ahli, uji coba skala kecil)
3) Mengembangkan jenis/bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul dan perangkat evaluasi)
4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal dengan menggunakan 25 subjek
5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba lapangan tahap awal
6) Melakukan uji lapangan utama dengan 45 subjek
7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran ahli dari hasil uji coba lapangan utama
8) Melakukan uji produk utama

9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan
10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerjasama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

B. Karakteristik Model yang Dikembangkan

Pengembangan model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru berdasarkan dari modifikasi model yang telah ada. Adapun sasarannya:

1. Sasaran penelitian

Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

2. Subyek Penelitian

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

C. Langkah-Langkah Pengembangan Model

Proses selanjutnya adalah menentukan langkah-langkah tahapan penelitian yang akan dilakukan. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dikembangkan Borg and Gall meliputi :

1) Pertama adalah menentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model.

2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran dalam pembuatan konsep
3) Pembuatan model (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan *dribbling* permainan sepakbola.
4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan
5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain)
6) Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola pada ekstrakulikuler sepakbola sekolah
7) Revisi hasil uji coba produk
8) Ujicoba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar
9) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna
10) Model dapat diproduksi

1. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai pada latihan *dribbling* permainan sepakbola dan deskripsi serta temuan dilapangan.

Hasil ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya

dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

Peneliti juga akan melakukan penjajakan dengan subjek penelitian dan tempat penelitian dan pengembangan untuk memperoleh hasil di lapangan. Hasil tersebut akan di analisis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul.

Temuan penting yang hendak dideskripsikan dan dianalisis adalah bagaimanakah model (faktual) latihan *dribbling* permainan sepakbola yang saat ini dilaksanakan, serta apakah kelemahan dan kelebihannya berdasarkan model konseptual (karakteristik dan kriteria) latihan *dribbling* sepakbola dalam penelitian dan pengembangan ini.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model dalam latihan *dribbling* pada permainan sepakbola yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan *dribbling* pada permainan sepakbola sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan. Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang peneliti kembangkan, peneliti harus konsultasi tentang produk pada ahli

sepakbola, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa agar dapat menghasilkan produk yang sempurna.

Model *dribbling* ini menekankan pada model yang lebih mudah, menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan sehingga dapat membantu dalam mempelajari *dribbling* pada permainan sepakbola dengan mudah.

3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan *dribbling* sepakbola adalah:

a. Telaah Pakar (*Expert Judgement*)

Telaah Pakar dalam latihan *dribbling* sepakbola berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik peragaan langsung di lapangan saat perancangan model latihan *dribbling* sepakbola ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian R and D ini adalah 3 pakar yaitu pakar sepakbola, pakar pembelajaran, dan pakar Bahasa. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok kecil.

b. Uji coba kepada kelompok kecil (*small group try-out*)

Pelaksaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 25 siswa SMP Negeri 3 Pringsewu, sebelum uji coba kelompok kecil siswa diberikan test awal tentang kemampuan *dribbling* bola yang dimiliki, siswa melakukan latihan *dribbling* pada permainan sepakbola dengan model latihan yang telah di kembangkan.

c. Revisi

Setelah melaksanakan ujicoba kelompok kecil, hasilnya dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia Sekolah Menengah Atas sebelum di uji cobakan lapangan. Hasil yang dilakukan para siswa kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

d. Uji coba lapangan (*field try-out*)

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar, dalam kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan model latihan *dribbling* sepakbola adalah ujicoba lapangan. Ujicoba lapangan dilakukan setelah model latihan direvisi dari hasil uji coba sebelumnya.

Uji coba lapangan dilakukan pada siswa SMP Negeri 3 Pringsewu sebanyak 45 siswa. Siswa yang melakukan uji coba lapangan terdiri dari siswa putra yang mengikuti ekstrakulikuler sepakbola.

e. Revisi

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari ujicoba lapangan merupakan landasan terakhir dari perbaikan dan penyempurnaan produk baru model latihan *dribbling* sepakbola. Hasil respon dari para siswa setelah melakukan latihan secara langsung diberikan sebagai masukan evaluasi perbaikan model.

Evaluasi pada tahapan ini merupakan evalusi akhir dari model latihan *dribbling* permainan sepakbola ini. setelah perbaikan berdasarkan masukan ahli berdasarkan dari uji lapangan, maka produk model latihan *dribbling* sepakbola ini dianggap layak untuk disebarkan atau digunakan.

4. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

Uji coba ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian terdsebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Cara yang digunakan untuk mengambil skor adalah sebagai berikut:

a. Ahli sepakbola

Terdapat 10 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli sepakbola untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\sum = \frac{skor\ maksimal\ yang\ didapat}{skor\ maksimal}\ x\ 100\%$$

$$\sum = \frac{33}{50}\ x\ 100\%$$

= 66 %

b. Ahli Pembelajaran

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli pembelajaran untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\sum = \frac{skor\ maksimal\ yang\ didapat}{skor\ maksimal}\ x\ 100\%$$

$$\sum = \frac{25}{35}\ x\ 100\%$$

= 71,4 %

c. Ahli Bahasa

Terdapat 8 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli sepakbola untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\sum = \frac{skor\ maksimal\ yang\ didapat}{skor\ maksimal}\ x\ 100\%$$

$$\sum = \frac{36}{40}\ x\ 100\%$$

= 90 %

Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIPERBAIKI
< 50%	TIDAK VALID	DIPERBAIKI

Tabel. 1. Persentase Hasil Evaluasi

5. Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model latihan *dribbling* sepakbola untuk dapat

dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan *dribbling* tersebut di ketahui. dalam beberapa periode tertentu latihan *dribbling* sepakbola dapat digunakan dan di implementasikan di Sekolah Menengah Pertama. Pengembangan model latihan *dribbling* sepakbola dapat di analisis kembali serta dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

IV. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh ahli sepakbola, pembelajaran, dan media dengan kuisioner didapat nilai persentase adalah sebesar 75,8 % sehingga model latihan *dribbling* **cukup valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses latihan *dribbling* pada permainan sepakbola.

Produk yang dihasilkan adalah berupa buku panduan latihan *dribbling* pada permainan sepakbola yang dikembangkan berdasarkan model latihan milik Grag Gratz dan Timo Scheaunemann. Produk yang dikembangkan berupa 5 variasi latihan *dribbling.* Model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan dribbling seperti kecepatan, kelentukan, dan kelincahan yang dikemas sesuai dengan karakteristik siswa SMP dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian secara menyeluruh menunjukkan bahwa produk model latihan *dribbling* sepakbola bagi ini ternyata secara keseluruhan layak dan efektif digunakan. Maka implikasi dari hasil temuan tersebut adalah model latihan *dribbling* sepakbola ini hendaknya dapat

dipertimbangkan oleh pengajar atau pelatih sebagai panduan alternatif atau referensi bagi kegiatan latihan *dribbling* sepakbola karena efektif untuk meningkatkan hasil keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola.

C. Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *dribbling* sepakbola, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan *dribbling* sepakbola dapat digunakan sebagai model latihan oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan *dribbling* sepakbola ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang telah dikembangkan.

b. Agar model latihan *dribbling* sepakbola ini dapat digunakan oleh para pelatih dan guru, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para pelatih dan guru dapat memahami dengan baik, sehingga

dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya proses yang efektif dan efisien.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumah subyek maupun jumlah SMP yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
b. Hasil pengembangan model latihan *dribbling* sepakbola ini dapat disebarluaskan ke seluruh guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia dan pelatih sepakbola.
c. Untuk penelitian selanjutnya hendaknya menggunakan uji efektifitas, yaitu hasil dari pengembangan produk dapat dibuktikan dengan menggunakan tes keterampilan.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola ini.

DAFTAR PUSTAKA

Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.

Carling, Christopher. Williams, A. Mark. & Reilly, Thomas. 2007. *Handbook of Soccer Match Analysis "A Systematic Approach to Improving Performance.* New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Chapman, Stacey. Derse, Edward & Hansen, Jacqueline. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundations.

Darmadi, Hamid. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Djamal M. 2015. *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gunawan, Imam. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Greg, Gratz. 2009. *Complete Conditioning for Soccer*. United State: Human Kinetics.

Herwin. 2004. *Bahan Pelatihan Pendidikan Jasmani Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.

Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakulikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*, Jakarta: Kemendikbud.

Lennox, Jim. Rayfield, Janet. Steffen, Bill. 2006. *Soccer Skill & Drill*. United States: Human Kinetics.

Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.

Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola* "Edisi Kedua". Depok: PT. Rajagrafindo Persada.

_____. 2014. *Soccer Steps To Success "Fouth Edition".* United States: Human Kinetics.

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Punaji, Setyosari. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan,* Jakarta: Prenadamedia Group.

Santrock. John W. 2008. *Psikologo Pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media.

Saputra. Yudha M. 1999. *Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas.

Sarumpaet, dkk. 2002. *Olahraga Bola Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.

Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia.* Jakarta: PSSI.

Subagiyo. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Sukmadinata, Nana Syaodah. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.

Uzer Moh. dan Lilis. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.