

**PENGARUH LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN
1 PAGAR DEWA KABUPATEN
TULANG BAWANG BARAT**

(Skripsi)

Oleh

Medrika Anggie Retama



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN 18 METER PERSEGI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1 PAGAR DEWA KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT

Oleh

MEDRIKA ANGGIE RETAMA

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa saat menggiring bola belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan menggiring 18 meter persegi. Hasil latihan ini dapat meningkatkan kecepatan menggiring dan dapat meningkatkan kelincahan pemain.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggiring 18 meter persegi memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung $8,48 > t\text{-tabel } 2,045$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggiring 18 meter persegi efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Kata kunci : Latihan menggiring 18 meter persegi, menggiring bola.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF 20 YARD SQUARE DRIBBLE EXERCISE ON BALL DRIBBLING ABILITY ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF PAGAR DEWA 1 STATE HIGH SCHOOL TULANG BAWANG BARAT REGENCY

By

MEDRIKA ANGGIE RETAMA

The problem in this study is that the ability to dribble students is not optimal. This study aims to determine the difference in influence by giving a treatment that is the exercise of 20 yard square dribble.

The type of research used is an experiment with a sample of 30 people. Data collection techniques using dribbling instruments. Data analysis uses influence test data analysis techniques.

The results showed that the training of dribble 20 yard square had a significant effect with $t\text{-count } 8.48 > t\text{-table } 2.045$. The results of this study indicate that the training of dribble 20 yard square has a significant influence on the ability of herding on football extracurricular students of Pagar Dewa 1 State High School, Tulang Bawang Barat Regency.

Keywords : Dribble 20 yard square, dribble.

**PENGARUH LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN
1 PAGAR DEWA KABUPATEN
TULANG BAWANG BARAT**

Oleh

Medrika Anggie Retama

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN 1 PAGAR DEWA KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT**

Nama Mahasiswa : *Medrika Anggie Retama*

No. Pokok Mahasiswa : 1413051049

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP 19670325 199703 1 002

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

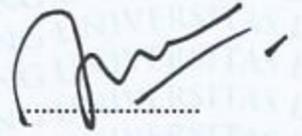
A blue ink signature of Dr. Riswanti Rini, M.Si. The signature is stylized and written in a cursive-like font.

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

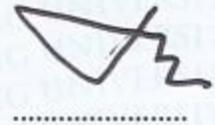
Ketua : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



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



Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd

NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **27 September 2018**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Medrika Anggie Retama
Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051049
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yard Square* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat" tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumber dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.



pung, 27 September 2018
uat pernyataan,

Medrika Anggie Retama
Medrika Anggie Retama
Npm 1413051049

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Medrika Anggie Retama, lahir di Desa Tunggal Warga, Kecamatan Banjar Agung, Kabupaten Tulang Bawang Provinsi Lampung pada tanggal 14 Mei 1996, sebagai anak ke-1 dari tiga bersaudara, Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Desri dan Ibu Sri Kusuma Wardani. Penulis

menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Tunggal Warga, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung pada tahun 2008, kemudian Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 5 Banjar Agung, Kabupaten Tulang Bawang, Provinsi Lampung pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Pagar Dewa, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur SBMPTN. Demikianlah riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah mudahan penulis dapat menjadiorang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, bangsadan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

MOTTO

**Barang Siapa Bersungguh-Sungguh, Sesungguhnya Kesungguhannya
Itu
Adalah Untuk Dirinya Sendiri.
(QS Al-Ankabut [29] : 6)**

**Ilmu Itu Lebih Baik Dari Harta, Ilmu Itu Menjaga Engkau dan
Engkau Menjaga Harta. Ilmu Itu Penghukum (Hakim) dan Harta
Sebagai Terhukum. Harta Itu Berkurang Apabila Dibelanjakan,
Tetapi Ilmu Akan Bertambah Bila Dibelanjakan.
(Ali bin Abi Thalib)**

**Tidak Ada Keberhasilan Tanpa Kerja Keras
(Medrika Anggie Retama)**

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepada ku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ibunda Sri Kusuma Wardani dan Ayahanda Desri yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkanku, mendidikku, mendukungku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan kesuksesanku dan kebahagiaanku.

Adik-adik yang ku sayangi Aldo Fahlefi dan Novan Fitra Dinata, dan seluruh keluarga, serta semua pihak yang mendukung dan mendoakan keberhasilanku serta almamaterku tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 PAGAR DEWA KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam Penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd selaku Pembimbing Utama, Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Pembimbing Kedua dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Patuan Raja, M,Pd selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Lampung.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
5. Kepala SMA Negeri 1 Pagar Dewa dan seluruh dewan guru yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Bapak Desri dan Ibu Sri Kusuma Wardani orang tua kandung penulis, adik-adikku serta keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat, terimakasih atas dukungan dan kasih sayangnya untuk kesuksesanku.
7. Teman-teman seperjuanganku angkatan (2014) Terimakasih atas kebersamaan serta kekompakan yang telah terjalin dan kepada teman-teman PPL/KKN Desa Negeri Jaya SMP Negeri 1 Negeri Besar Terimakasih Atas semangat, dukungan persahabatan kebersamaan dan sapa hangat kalian selama ini.
8. Keluarga penjaskesrek unila, baik yang masih aktif di kampus ataupun alumni yang selalu memberikan pengalaman dan arahnya.

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

Bandar Lampung, 27 September 2018

Penulis,

Medrika Anggie Retama

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani.....	7
B. Definisi Olahraga	9
C. Definisi Ekstrakurikuler	10
D. Latihan Dribble 20 Yard Square	12
E. Definisi Sepak Bola.....	16
1. Definisi Menggiring Bola	20
2. Teknik Menggiring Bola.....	21
3. Manfaat Menggiring Bola.....	23
F. Penelitian Yang Relevan.....	24
G. Kerangka Berpikir	25
H. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	27
B. Variabel Penelitian	27
C. Desain Penelitian.....	28
D. Populasi Dan Sampel	29

E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Prosedur Penelitian	32
1. Tes Awal (<i>Pretest</i>)	33
2. Perlakuan.....	34
3. Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	34
H. Teknik Analisis Data.....	34
1. Uji Normalitas.....	35
2. Uji Homogenitas.....	36
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Hasil Analisis Statistika	40
2. Pengujian Hipotesis.....	41
B. Pembahasan	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
 DAFTAR PUSTAKA	46
 LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skala Penilaian Menggiring Bola	30
2. Hasil Uji Normalitas	35
3. Hasil Uji Homogenitas	36
4. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen.....	39
5. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh Data Post Test.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Dribble 20 Yard Square	16
2. Desain Penelitian	28
3. Instrumen Keterampilan Menggiring	31
4. Diagram Berat Badan Siswa.....	38
5. Diagram Tinggi Badan Siswa.....	38
6. Diagram Hasil Pre Test dan Post Test.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	49
2. Surat Balasan Penelitian	50
3. Data Penelitian	51
4. Uji Normalitas	52
5. Perhitungan Uji Hipotesis	58
6. Tabel Z	60
7. Tabel Uji Normalitas	61
8. Tabel Harga Kritik Dari r Product Moment	62
9. Tabel Uji t	63
10. Tabel Uji Homogenitas	64
11. Tabel Program Latihan	65
12. Dokumentasi Penelitian	71

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, dkk 2013).

Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal.

Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak hal yang harus dibicarakan dan dibahas. Salah satunya yaitu kemampuan menggiring bola (*dribble*), pemain profesional memiliki kemampuan menggiring yang mampu menarik perhatian penonton, seperti Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar, Bale dan pemain nasional seperti Febri Haryadi, Evan Dimas, Egi Maulana Vikri, dan lainnya adalah pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola diatas rata-rata, para pemain tersebut sering menunjukkan kemampuan menggiring yang memukau saat pertandingan, bahkan kemampuan menggiring tersebut dilakukan untuk melewati penjaga gawang dan mencetak gol.

Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda.

Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama,yaitu permainan yang dimainkan

oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. (Febrianto, dkk 2017).

Menurut Soedjono, (1980) teknik dasar dalam sepakbola meliputi:

Menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*keeping*). Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepakbola. Setiap teknik yang diajarkan diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik. *Dribbling* menurut Mielke (2007), adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap,

melakukan operan atau tembakan”. Menggiring pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan menggiring pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang saat menggiring adalah kelincihan dan kecepatan.

Menurut Harsono, (1988) kelincihan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincihan, keseimbangan dan posisi tubuh sangat dibutuhkan saat menggiring bola.

Menurut Koger, (2007) konsep dasar yang harus di kuasai meliputi: (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, (6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring memerlukan keterampilan

yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Berdasarkan observasi kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat, siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga pergerakan siswa mudah ditebak. Pada saat menggiring bola siswa kesulitan mengontrol bola dan sering kali bola lepas. Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat saat berlari siswa mempunyai kecepatan yang tinggi tetapi tidak dapat membelokan tubuhnya secara cepat dan tepat. Sehingga tidak dapat melewati lawan dan bola mudah direbut.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul :
”pengaruh latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Tulang Bawang Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain :

1. Kemampuan menggiring bola (*dribble*) pada pemain sepak bola merupakan teknik yang harus dimiliki oleh seluruh pemain sepak bola tanpa kecuali pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

2. Pada saat menggiring bola siswa belum menguasai unsur fisik yang berupa kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan kordinasi maka unsur penguasaan bola sangat diutamakan.
3. Pada saat menggiring bola siswa kesulitan mengontrol bola dan sering kali bola lepas.
4. Kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga pergerakan siswa mudah ditebak.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “ Apakah ada pengaruh latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

2. Objek penelitian adalah pengaruh latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru :

Penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan dalam melakukan pembelajaran disekolah.

2. Bagi Prodi Penjaskesrek :

Penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan bahan acuan para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Sekolah :

Penelitian ini dapat diadikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa dan diharapkan dapat berprestasi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan. Adapun ruang lingkup olahraga pendidikan sesuai dengan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) tahun 2006 sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional.
2. Aktifitas pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh.
3. Aktifitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan lainnya.
4. Aktifitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.
5. Aktifitas air meliputi : permainan air, keterampilan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang, serta lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi : piknik, pengenalan lingkungan.

7. Kesehatan meliputi : penanaman budaya sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat dan lainnya.

Menurut Mutohir, (2005) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di diseain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkulitas.

B. Definisi Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir, (2005) hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, didalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Olahrga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukareladan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari. Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga

dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan sepakbola semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi sepakbola.

C. Definisi Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan sesudah pulang sekolah atau di luar jam sekolah. Banyak siswa yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, (2008: 360) ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan. Menurut Saputra, (1999) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, pembinaan siswa dan menyalurkan bakat serta minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola biasanya sangat diminati oleh siswa. Selain untuk menyalurkan bakat dan minat siswa, kebanyakan siswa juga ingin berprestasi dalam sepakbola. Tentunya hal awal

yang harus dilakukan adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

1. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam ilmu dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Tentunya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola hanya sebatas tambahan kegiatan untuk siswa yang ingin menyalurkan bakatnya. Jika siswa ingin berprestasi lebih tinggi lagi, siswa juga harus mengikuti kegiatan lain di luar kegiatan sekolah seperti sekolah sepakbola. Sedangkan menurut Hernawan, (2013:16-17) tujuan kegiatan ekstrakurikuler

- 1) Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan/ kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
- 2) Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
- 3) Menyalurkan minat dan bakat siswa.
- 4) Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat/ lingkungan.
- 5) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dalam upaya mencapai tujuan ekstrakurikuler agar dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya sejumlah kegiatan yang dapat diprogramkan.

Menurut Hernawan, (2013:18-19) kegiatan yang sesuai dengan bidang atau materi program ekstrakurikuler:

- 1) Kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Pembinaan kehidupan berbangsa dan bernegara.
- 3) Pembinaan kedisiplinan dan hidup teratur.
- 4) Pembinaan kemampuan berorganisasi dan kepemimpinan.
- 5) Pembinaan keterampilan, hidup mandiri dan kewiraswastaan.
- 6) Pembinaan hidup sehat dan kesegaran jasmani.
- 7) Pembinaan apresiasi dan kreasi seni.
- 8) Membantu secara langsung program kurikuler.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, selain itu hal yang terpenting untuk membentuk manusia yang seutuhnya. Untuk mencapai tujuan ekstrakurikuler perlu usaha yang terus-menerus melalui program kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung program kurikuler.

D. Latihan *Dribble 20 Yard Square*

Menurut Harsono, (1988) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan sebagai berikut:

1. Prinsip Beban Berlebih (overload).

Pendapat Hadisasmita dan Syarifuddin, (1996:131) bahwa beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlit. Latihan ini bisa diterapkan terhadap semua unsur latihan, yaitu terhadap latihan teknik, taktik, fisik, maupun mental.

2. Prinsip Kekhususan (the principles of specificity).

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

3. Prinsip Individual (the principles of individuality).

Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin, (1996:139) tidak ada dua orang yang rupanya persis sama secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang memiliki perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlit berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, dan karakteristik belajarnya.

4. Prinsip Intensitas Latihan

Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin, (1996:135) intensitas Latihan dapat diukur dengan cara denyut nadi maksimal (DNM) dengan rumus denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$, Kemudian ditentukan takaran intensitas latihannya yaitu 80% - 90% dari DNM. Untuk olahraga kesehatan cukup 70% - 35% dari DNM. Jadi seorang atlit yang berumur 20 tahun dikatakan berlatih intensif kalau nadinya berdenyut antara : 80% - 90% x $(220 - 20) = 160 - 180$ d.n per menit.

5. Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

Kemudian menurut Harsono, (1988) tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Lebih lanjut menurut Harsono (1988) untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

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

didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stress, fair play, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

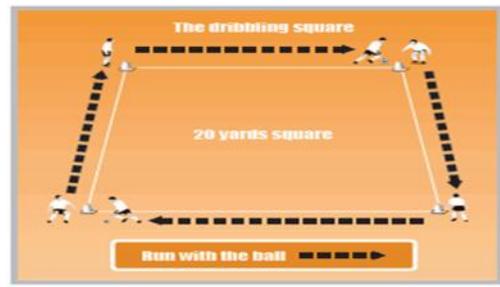
Kemudian dalam penelitian ini akan difokuskan terhadap latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) yang pada nantinya akan diteliti apakah ada pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Latihan *Dribble 20 Yard Square*

Menurut Luxbacher, (1997) latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola. Pada latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*), latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 5 *yard* (4,5 meter) yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) menggunakan aba-aba “mulai” pemain dribble bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan ke *cone* ke 2 dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.

Keuntungan dari metode latihan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) diantaranya dapat meningkatkan kecepatan menggiring dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan

sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.



Gambar 1. Latihan *Dribble 20 Yard Square*

E. Definisi Sepakbola

Menurut Sucipto, (2000:7) “Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Dalam permainan sesungguhnya, sepak bola dimainkan oleh dua kesebelasan. Masing-masing regu terdiri atas 11 pemain termasuk penjaga gawang, dan pemain cadangan untuk setiap regunya adalah 7 pemain. Adapun lama permainan ditentukan dengan babak, yakni 2 babak, satu babak lamanya 45 menit, dengan lama istirahat antar babak 15 menit. Menurut Kurnia, (2006:7) Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain, seorang diantaranya bertugas sebagai penjaga gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu sehingga kerjasama tim sangat diperlukan walaupun kemampuan individu setiap pemain juga dibutuhkan.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Selain itu, melalui permainan sepakbola diharapkan dapat menumbuhkan kerjasama dan interaksi sosial di dalam diri pemain. Lebih lanjut menurut Sucipto, (2000:8) tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif.

Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial dan pendidikan moral. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Teknik dasar permainan sepakbola

Teknik sepakbola ialah bagian dari olahraga sepakbola yang dalam melakukannya dituntut kegiatan jasmaniah. Seorang guru harus mampu menguraikan jasmani apa dan teknik mana yang harus diberikan kepada anak sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat umurnya, sehingga pendidik dapat menyusun satuan pelajaran yang tepat, maju, berkesinambungan, dari

tahap yang ringan menuju yang berat dan dari yang sederhana menuju yang sulit. Menurut Koger, (2007) ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

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

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

- a. Menendang (kicking), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

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

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

1. Definisi Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Harsono, (1988) menjelaskan bahwa: "Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kelincihan, koordinasi dan power". Menurut Sucipto, (2000:28), "pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola". Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola/ penguasaan bola, (2) kemampuan melakukan gerak tipu, (3) kemampuan mengubah arah, dan (4) kemampuan mengubah kecepatan. Menurut Soedjono, (1980:61). Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

2. Teknik Menggiring Bola

Berbagai teknik saat menggiring bola sering dilakukan oleh pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Pemain saat menggiring bola sering menggunakan punggung kaki, tetapi tidak menuntut kemungkinan untuk menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

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

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

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

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.

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

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat dribbling cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

3. Manfaat Menggiring Bola

Pertandingan sepakbola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang penting, dengan menggiring bola seorang pemain dapat melewati lawannya bahkan mencetak gol. Menurut Sardjono, (1982:77) kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman, dan (3) untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat

itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin. Banyak pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, tetapi para pemain tidak menggunakan kemampuan dalam hal menggiring bola secara efektif. Sehingga kegunaan dalam hal menggiring bola tidak akan tercapai. Seorang pemain yang menggiring bola secara terus-menerus akan menguras stamina pemain tersebut. Menurut Sucipto, (2000:28), kegunaan menggiring bola adalah:

- 1) Mendekati jarak ke sasaran
- 2) Melewati lawan
- 3) Menghambat permainan

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, menggiring bola merupakan hal terpenting dalam permainan sepakbola. Kegunaan menggiring bola selain untuk melewati lawan juga untuk membongkar pertahanan lawan dan menguasai permainan.

F. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Retno Priyanto (2013) yang berjudul “Perbandingan Latihan Melalui Model Permainan dengan Batasan Minimal Sentuhan dan Bebas Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa SSB SSS Kota Semarang Tahun 2013”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh M Joko Setiawan (2017) yang berjudul "Model Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Remaja U-16 Sampai U-18 Di SMA N 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2016/2017".
3. Penelitian yang dilakukan oleh Apreza Tryanda (2017) yang berjudul "Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pada UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016/2017".

G. Kerangka Berpikir

Di dalam permainan sepakbola, kemampuan menggiring merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Banyak pemain yang sangat suka melakukan *dribbling* namun tidak dapat melewati lawannya bahkan kehilangan bola. Ketika seorang pemain mampu menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar. Tentunya kemampuan menggiring bola yang bagus tidak dapat dimiliki secara instan, harus melalui latihan yang teratur, intensitas yang tinggi, berulang-ulang dan secara terus-menerus. Latihan *dribble 20 yard square* (menggiring 18 meter persegi) merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan kajian teori di atas, maka latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga latihan tersebut dapat diterapkan di sekolah khususnya di SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

H. Hipotesis

Menurut Arikunto, (1998) hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Dalam rangkaian langkah- langkah penelitian yang disajikan dalam bab hipotesis itu merupakan rangkuman dari kesimpulan- kesimpulan teoritis yang diperoleh dari kepustakaan.

Menurut Sugiyono (2015:96), Hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Tapi perlu diketahui tidak semua penelitian perlu mengemukakan hipotesis. Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

Ho: Tidak ada pengaruh latihan *dribble 20 yard square* (menggiring 18 meter persegi) terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

H1: Ada pengaruh latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono, (2015:6) metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Menurut Arikunto, (1998), penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2015:60) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik

kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang diselidiki pengaruhnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

X: Latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*).

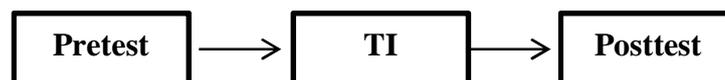
2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini

yaitu : (Y) Kemampuan menggiring bola.

C. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest Design*, Arikunto, (1998).



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest	: Tes awal kemampuan menggiring sepakbola
TI	: Perlakuan (<i>treatment</i>) latihan <i>dribble 20 yard square</i>
Post test	: Tes akhir kemampuan menggiring sepakbola

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, (2015:117) populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Pagar Dewa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2015:118) sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto, (1998), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka peneliti akan mengambil semua sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa, atau merupakan penelitian populasi.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, (2015:148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan, (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan

dibukukan dalam bukunya Nurhasan, (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

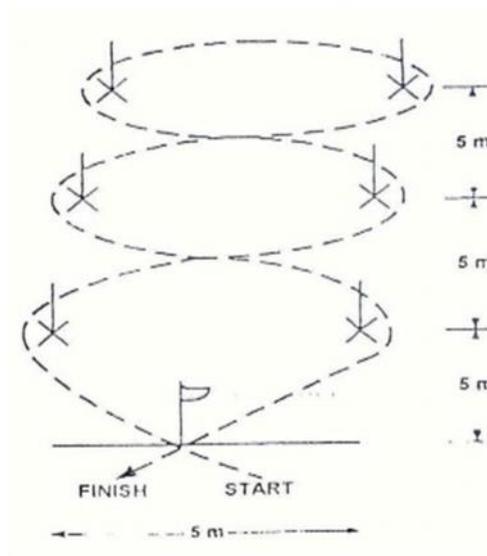
Tabel 1. Skala Penilaian Menggiring Bola

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01 – 23,04	9	Sangat Baik
2	23,05 – 25,07	8	Baik
3	25,08 – 27,10	7	Cukup Baik
4	27,11 – 29,13	6	Cukup
5	31,14 – 33,16	5	Kurang Baik

F. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto, (1998) metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :



Gambar 3. Instrumen Kemampuan Menggiring Bola

1. Tes Keterampilan *Dribbling*

untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.

2. Alat dan bahan :

1. Lapangan sepakbola.
2. *Coones*.
3. *Stopwatch*.
4. Bola.
5. Meteran panjang.
6. Blangko dan alat tulis.

3. Pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.

2. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai menggiring bola dengan melewati setiap tiang bendera atau *cones* secara berurutan sampai ia melewati garis *finish*.
3. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau *cones* yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga *testee* menggiring bola dengan melewati tiang atau *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
4. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau *cones* secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
6. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang di peroleh yang diukur dalam satuan detik.

G. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam

penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tes Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang dilakukan pertama kali oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing *subyek*, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Sebelum melakukan tes awal peserta diberikan waktu untuk pemanasan.

b. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

1. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada peserta. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: stretching, Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada,

lengan, pinggang, dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu sepakbola.

2. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh peserta yaitu latihan *dribble 20 yard square*.

3. Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan latihan. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari latihan tersebut.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono, (2012:207) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) (X) dan variabel terikat yaitu Kemampuan menggiring (Y).

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes menggiring bola pada kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen <i>Dribble 20 yard square</i>	0,151	0,381	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen <i>Dribble 20 yard square</i>	0,151	0,381	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen *dribble 20 yard square* dengan $L_{hitung} 0,151 < L_{tabel} 0,381$ yang berarti berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok eksperimen *dribble 20 yard square* $L_{hitung} 0,151 < L_{tabel} 0,381$ yang berarti berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kelompok eksperimen memiliki varians yang sama. Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari data pretest dan posttest sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

Berikut hasil uji homogenitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok <i>Dribble 20 yard square</i>	1,37	3,33	Homogen

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil uji homogenitas Kelompok eksperimen latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) yaitu didapatkan $F_{hitung} 1,37 < F_{tabel} 3,33$ yang berarti data tersebut homogen.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan menggiring sepak bola khususnya pada para siswa SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga (IPTEKOR) khususnya dalam meningkatkan kemampuan menggiring sepak bola.
3. Agar hasil penelitian lebih komperhensif maka sebaiknya jumlah sampel di tambah dan bentuk latihan di tambah pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Abid, Wan Muhlish El, dkk. 2013. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin*. UNTAN. Vol 2. <file:///C:/Users/ACER/Downloads/4038-13165-1-PB.pdf>. (Diakses tanggal 16 Mei 2013)
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology Of Training*, Dubud: kendall/Hunt Compani.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Febrianto, Ferry dan Arif Bulqini. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. UNESA. Vol.2.No1. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/22173>. (Diakses tanggal 22 Maret 2017)
- Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek–aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Herwin. 2004. *Keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Hernawan, Herry, Asep, 2013. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Irianto, Pekik, Djoko. 2002. *Dasar Pelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kamiso. 1991. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.
- Komarudin. 2005. *Dasar gerak sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar keterampilan motorik, pengamat teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti PPLPTK.
- Luxbacher, Joseph A. 1997. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar - Dasar Sepakbola*. Penerbit Pakar Raya. Bandung
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mutohir, Cholik, Toho. 2005. *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Kelas VII*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Paturisi, Ahmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rusli L dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Saputra, M, Yudha. 1999. *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

- Sardjono.1982. *Pedoman mengajar permainan sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. 1980. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: Kedaulatan Rakyat.
- Sucipto, (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.