

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA MODIFIKASI DAN
BOLA KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER DI
SMAN 13 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

OLEH

RICKY AHMAD KURNIAWAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2020**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA MODIFIKASI DAN BOLA KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN MENGGINGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 13 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RICKY AHMAD KURNIAWAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah metode *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Analisis data menggunakan uji t dan uji prasyarat.

Hasil penelitian menunjukkan: 1. Ada pengaruh latihan bola modifikasi dengan nilai t hitung = 2,67 > t tabel = 2,101. 2. Ada pengaruh latihan bola konvensional dengan nilai t hitung = 3,33 > t tabel = 2,101, dan 3. Dari kedua latihan tersebut latihan bola konvensional memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan bola modifikasi dalam terhadap keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci: bola modifikasi, bola konvensional dan menggiring bola.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE USING MODIFICATION BALL AND CONVENTIONAL BALL ON SKILLS IN DRIBBLING BALL OF THE EXTRACURRICULAR'S STUDENTS IN PLAYING FOOTBALL IN SMAN 13 BANDAR LAMPUNG

By

RICKY AHMAD KURNIAWAN

The objective of this research is to find out the effect exercise using modification ball and conventional ball on skills in dribbling ball of the extracurricular's students in playing football in SMAN 13 Bandar Lampung. Experiment method was used in this research. The sample of this research is 20 students. T test and prerequisite test were used in analyzing the data.

The result shows that: One the effect of the exercise using modification ball with calculated t value = 2,67 > t table = 2,101. Two the effect of the exercise using conventional ball with calculated t value = 3,33 > t table = 2,101. And Three from those both exercises, exercise using conventional ball gave better effect from exercise using modification ball on skills in dribbling ball.

Keywords: modification ball, conventional ball and dribbling ball.

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA MODIFIKASI DAN
BOLA KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER DI
SMAN 13 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

RICKY AHMAD KURNIAWAN

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
2020**

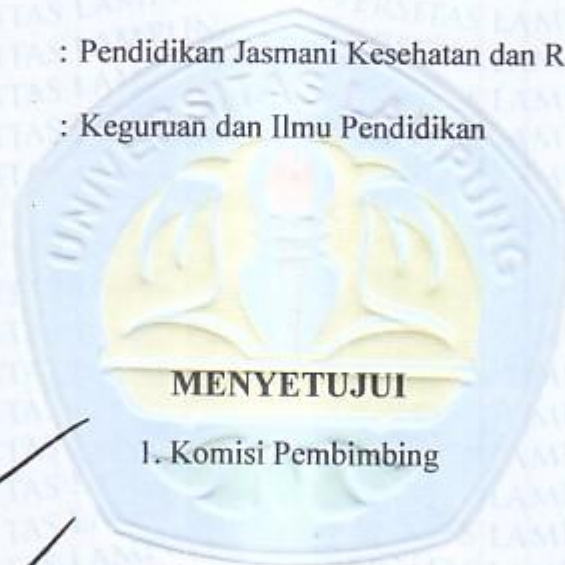
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA MODIFIKASI DAN BOLA KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 13 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Ricky Ahmad Kurniawan**

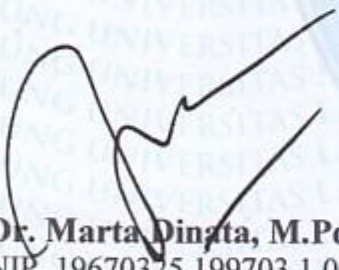
No. Pokok Mahasiswa : 1513051075

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

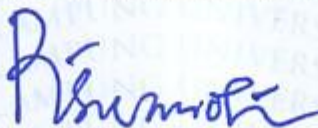


1. Komisi Pembimbing


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


Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 19601231 198803 1 018

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

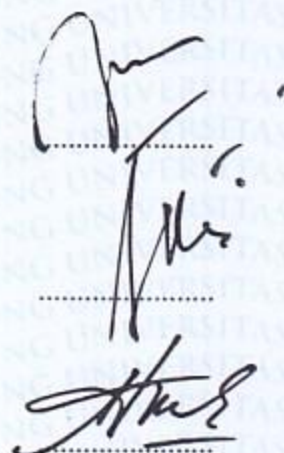
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

Sekretaris : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **21 November 2019**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ricky Ahmad Kurniawan

NPM : 1513051075

Tempat Tanggal Lahir : Kotabumi, 26 Juli 1997

Alamat : Perumdam II Sriwijaya Blok K No. 1 Sukabumi
Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Modifikasi dan Bola Konvensional Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juni – 01 Agustus 2019. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 27 Januari 2020



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ricky Ahmad Kurniawan, lahir di Kelurahan Tanjung Harapan, Kecamatan Kota Bumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung, pada tanggal 26 Juli 1997, sebagai anak ketiga dari empat bersaudara pasangan dari Bapak Hi. Tanthowie Jauhari dan Ibu Hj. Noer Baiyah.

Penulis menyelesaikan Pendidikan yang formal yang telah ditempuh antara lain TK Dewi Sartika selesai pada tahun 2003 , Sekolah Dasar (SD) N 1 Sukarame selesai pada tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 24 Bandar Lampung selesai pada tahun 2012, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Bandar Lampung selesai pada tahun 2015.

Tahun 2015, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur mandiri. Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Himajip, penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Daerah maupun Provinsi seperti :

1. Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Se-provinsi Lampung antar Club 2011
2. Mengikuti Kejuaraan LPI (Liga Pelajar Indonesia) Sepakbola SMA Se-Kota Bandar Lampung tahun 2014
3. Juara IV Kejuaraan Futsal Pocari Sweat SMA Sederajat se-Provinsi Lampung tahun 2015
4. Juara III Futsal Trilaga Se-Provinsi Lampung tahun 2016
5. Juara III Futsal Trilaga se- Provinsi Lampung tahun 2017
6. Juara I Bulutangkis Ganda Putra Penjaskesrek FKIP Unila 2018

Pada Tahun 2018, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Simpang Kanan Tanggamus, SMA 1 Sumberejo, Tanggamus. Demikian “Riwayat Hidup” penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“ Dibalik kesusahan pasti ada kemudahan ”

(Ricky Ahmad Kurniawan)

*“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya “*

(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ayahanda Hi. Tanthowie Jauhari dan Ibunda Hj. Noer Baiyah tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila. Dengan judul ***“Pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung”***.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd selaku Pembimbing Akademik serta Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan ilmunya dan Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan perbaikan, solusi, dan motivasinya serta Bapak Drs, Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembahas yang telah memberikan kritik, saran, serta kepercayaan kepada penulis. Serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
5. Dosen Program Studi Penjas serta Staff Tata Usaha FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
6. Sumargunanto, S.Pd., selaku Guru Penjaskes di SMAN 13 Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Teristimewa keluargaku, Hi. Tanthowie Jauhari, Ibu Hj. Noer Baiyah dan Kakak Kandung Muhammad Agung Putra Pratama, S.Ab, Taufiqurrahman, S.Sos., serta Adik kandung Raihan Khairul Anam Terimakasih telah memberikan doa, semangat, motivasi, dan kasih sayangnya.
8. Teman-teman seperjuangan Penjas FKIP Universitas Lampung angkatan 2015, Teman KKN/PPL 2018 terimakasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini,

Wassalamualikum, Wr, Wb.

Bandar Lampung, 27 Januari 2020
Penulis

Ricky Ahmad Kurniawan

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Penjelasan Judul.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Olahraga.....	11
B. Pembinaan Olahraga Prestasi	13
C. Konsep Pembinaan Menuju Prestasi Puncak (Golden Age).....	15
D. Unsur-Unsur Pendukung Prestasi.....	17
E. Teori Belajar Motorik.....	19
F. Hukum Belajar.....	21
G. Hukum-Hukum Latihan.....	23
H. Pengertian Media.....	25
I. Pengertian Modifikasi.....	26
1. Bola Modifikasi.....	27
2. Bola Konvensional.....	32
J. Penelitian yang relevan.....	43
K. Kerangka Berfikir.....	44
L. Hipotesis.....	45
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	46
B. Desain Penelitian	46
C. Sistematika Penelitian.....	47
D. Populasi.....	48
E. Sampel Penelitian.....	48
F. Instrumen Penelitian.....	49
G. Teknik Pengumpulan Data.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	51

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	64
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian.....	46
2. Sistematika Penelitian.....	47
3. Kelas Interval Dribble.....	50
4. Deskriptif Statistik.....	56
5. Uji Normalitas	57
6. Uji Homogenitas.	58
7. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Modifikasi	59
8. Distributor Frekuensi Skor Kecepatan	59
9. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Konvensional.....	60
10. Distributor Frekuensi Skor Kelincahan.....	61
11. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Modifikasi dan Bola Konvensional.....	62
12. Uji Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Modifikasi dan Bola Konvensional Terhadap Hasil Menggiring Bola.....	62

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Piramida Pembinaan	15
2. Konsep Pembinaan Prestasi	16
3. Pembinaan dan Motivasi.....	17
4. Bola Modifikasi	30
5. Bola Konvensional.....	33
6. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	37
7. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Penuh	37
8. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar.....	38
9. Teknik Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	47
10. Instrumen <i>Drribling</i> Tes Kemampuan Menggiring Bola	49
11. Diagram Bola Modifikasi..	60
12. Diagram Bola Konvensional	61
13. Hasil Menggiring Bola	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Surat Izin Penelitian	74
2. Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian	75
3. Model Pembelajaran Bola Modifikasi	76
4. Model Pembelajaran Bola Konvensional.....	78
5. Program Latihan.....	80
6. Data Tes Awal Kelompok Latihan Bola Modifikasi.	92
7. Data Tes Awal Kelompok Latihan Bola Konvensional.....	93
8. Data Tes Akhir Kelompok Latihan Bola Modifikasi.....	94
9. Data Tes Akhir Kelompok Latihan Bola Konvensional.	95
10. Uji Hipotesis 1 Tes Awal – Tes Akhir Bola Modifikasi.....	96
11. Uji Hipotesis 2 Tes Awal – Tes Akhir Bola Konvensional.....	97
12. Uji Perbandingan Tes Akhir Bola Modifikasi dan Bola Konvensional....	98
13. Nilai T score.....	100
14. Uji Normalitas.....	101
15. Uji T	101
16. Uji Perbedaan.....	101
17. Dokumentasi Penelitian	102
18. Blangko Bimbingan..	107

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto, dkk, 2000: 1).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola.

U.U RI No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional setiap warga negara mempunyai hak yang sama yaitu melakukan kegiatan olahraga memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya memperoleh pengarahan sukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Menjadi pelaku olahraga mengembangkan industri olahraga. Warga negara yang memiliki kelainan fisik dan mental mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga khusus.

Orang tua mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu dan mengawasi serta memperoleh informasi tentang perkembangan keolahragaan anaknya. Berkewajiban memberikan dorongan kepada anaknya untuk aktif berpartisipasi dalam olahraga. Masyarakat mempunyai hak untuk berperan serta dalam perencanaan, pengembangan, pelaksanaan dan pengawasan kegiatan keolahragaan berkewajiban memberikan sumber daya dalam penyelenggaraan keolahragaan.

Pemerintah/ Pemerintah Daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan berkewajiban memberikan pelayanan dan kemudahan serta menjamin terselenggaranya kegiatan keolahragaan bagi setiap warga negara tanpa diskriminasi.

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (play) dan olahraga

(sport), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual. Untuk memahami hubungan antara bermain dan olahraga dalam pendidikan jasmani terhadap permainan sepakbola perlu untuk mengetahuinya.

Menurut Mulyasa (2014, h. 6) kurikulum 2013 adalah kurikulum yang menekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi fondasi pada tingkat berikutnya. melalui pengembangan kurikulum 2013 yang berbasis karakter dan berbasis kompetensi kita berharap bangsa ini menjadi bangsa yang memiliki nilai jual yang bisa ditawarkan kepada bangsa lain didunia.

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 19, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Kurikulum 2013 merupakan sebuah kurikulum yang mengutamakan pemahaman, skill, dan pendidikan berkarakter, siswa dituntut untuk paham atas materi, aktif dalam berdiskusi dan presentasi serta memiliki sopan santun disiplin yang tinggi. Kurikulum ini menggantikan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang diterapkan sejak 2006 lalu.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dimainkan dengan kemampuan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua.

Olahraga sepak bola adalah olahraga yang paling fenomena dimuka bumi ini. Dari kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang

menarik daripada olah raga lainnya. Didunia banyak yang ingin menjadi pemain sepak bola dan membela negaranya masing-masing agar menjadi pemenang di event piala dunia.

Pada permainan sepak bola modern dan kompetitif, permainan ini dimainkan selama 90 menit yang dibagi kedalam dua babak. Tiap babak dimainkan selama 45 menit dan jika tim yang mencetak gol lebih banyak dari tim lainnya dalam kurun waktu 90 menit tersebut adalah pemenang permainan ini, jika keadaan masih imbang (*draw*) diadakan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit, dan bila kedudukan masih imbang maka diadakan adu penalti. Daya tahan kerja jantung yang baik, barangkali merupakan nilai kesehatan fisik paling utama yang diperoleh melalui partisipasi aktif di dalam permainan. (Dinata 2006:10). Permainan sepak bola dimainkan oleh 22 orang pemain yang dibagi kedalam 2 tim, setiap tim terdiri dari 11 orang, yang diantaranya adalah 1 orang penjaga gawang (*goal keeper*), 4 pemain belakang (*defender*), 4 gelandang (*miedfielder*), dan 2 orang penyerang (*striker*). Namun jika permainan ini dimainkan untuk olah raga rekreasi, jumlah pemain bisa disesuaikan, contoh bisa dimainkan dengan 8 orang pemain, 6 orang pemain bahkan dengan 4 orang pemain, olahraga permainan sepakbola bisa dimankan.

Olahraga ini membutuhkan kerja sama tim, sehingga mempertinggi semangat bertanding dan berkembang sifat kebersamaan. Sepakbola adalah permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap

pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang, mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola.

Menggiring bola/ mendribble sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari satu penyerang ke pihak lawan (Dinata 2007: 17).

Untuk meningkatkan kemampuan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub, dalam klub sepakbola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepakbola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai.

Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007: 3). *Dribbling* dapat dilatih secara bersama- sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan,

dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Salah satu program pembinaan sepakbola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Program latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan (Dinata 2005:1). Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepakbola, bola basket, bolavoli, dan atletik.

Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa masih lambat/kurang.
2. Saat menggiring bola siswa masih bisa direbut dengan lawan.
3. Masih banyak siswa yang melakukan *dribbling* tidak siap dikarenakan rapatnya pertahanan tim lawan sehingga *dribbling* kurang maksimal.

4. Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* cenderung monoton bagi siswa.
5. Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* kurang bervariasi.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui mana yang lebih baik menggiring bola antara bola modifikasi dan bola konvensional maka perlu adanya pembatasan masalah membahas “Pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan modifikasi terhadap keterampilan menggiring bola?
2. Apakah ada pengaruh latihan konvensional terhadap keterampilan menggiring bola?
3. Mana yang lebih baik latihan antara modifikasi atau konvensional terhadap menggiring bola?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan

bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penelitian dapat tercapai, diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan:

- a. Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran
- b. Dapat meningkatkan keterampilan dalam pelaksanaan pembelajaran.

2. Siswa SMAN 13 Bandar Lampung:

Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan sepakbola khususnya menggiringbola dalam permainan sepakbola`

3. Peneliti lain:

Peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap menggiring boladan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran permainan sepakbola`

4. Kepala Sekolah:

Sebagai pembinaan untuk guru bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

5. Program Studi:

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

G. Penjelasan Judul

1. Pengertian 'modifikasi' menurut Suherman (2000:1) adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menuntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar.
2. Pengertian 'konvensional' menurut Trianto (2010) adalah suatu bentuk sifat untuk hal-hal yang normal, biasa dan mengikuti cara yang diterima secara umum.
3. Menggiring Bola/ mendribble menurut Dinata (2007:17) merupakan kelanjutan dari satu penyerang ke pihak lawan.
4. Sepakbola menurut Sucipto (2000:7) merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Olahraga

Menurut UU No 3 tahun 2005 tentang SKN dijelaskan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga bagian yaitu:

1. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.
2. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan
3. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam pengembangan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh dengan jalan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006:204) diuraikan tentang

Penjasorkes sebagai berikut:

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Olahraga merupakan milik semua manusia (*human being*). Olahraga penting bagi laki-laki dan juga perempuan karena olahraga memberi peluang belajar, mengalami keberhasilan, peluang untuk bekerja sama, dan saat-saat menunjukkan keunggulan. Dimaknai pula bahwa olahraga dapat menciptakan kebersamaan, toleransi, disamping juga dapat menampilkan aktualisasi diri.

Kegiatan olahraga selalu menunjukkan wujud nyata dari kehadiran fisik. Olahraga (*sport*) didefinisikan beragam definisi, dan tidak pernah usai, hal tersebut disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya yang semakin beragam, juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya. Keberagaman definisi olahraga ini tergantung dari sudut mana memandangnya. Seperti dalam undang-undang 3 tahun 2005

olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial.

Sedangkan WHO dengan istilah “*physical activity*” dalam segala pengertian segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap harinya, termasuk juga bekerja, rekreasi, latihan dan aktivitas olahraga.

Namun bagi orang awam, istilah olahraga identik dengan bentuk kegiatan olahraga kompetitif, dan bisa juga olahraga rekreasi. Sementara pada pembina pendidikan jasmani, olahraga dipahami sebagai aktivitas jasmani yang mencakup kegiatan kompetisi formal, informal, rekreasi, bermain dan juga latihan fisik. Esensi yang paling dalam dari olahraga adalah dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain (*play*) dan permainan (*games*).

B. Pembinaan Olahraga Prestasi

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Dan untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan (*boredom*). Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan

prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas (Tohar, 2002: 10).

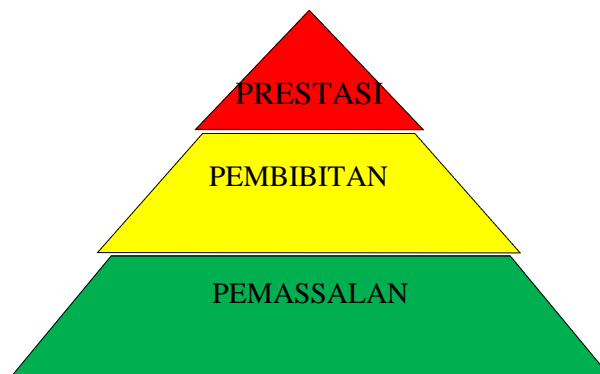
Menurut M Furqon (2002: 1-2) “proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi”. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27).

Pembangunan olahraga selama ini dilaksanakan lewat dua jalur. Jalur pertama adalah melalui jalur pendidikan, dan kedua adalah pembangunan olahraga lewat jalur masyarakat yang penyelenggaraannya selama ini di koordinasikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Pembangunan olahraga lewat jalur pendidikan atau sekolah dikenal dengan istilah pendidikan jasmani (*physical education*) ditempuh dengan cara memasukkan muatan pendidikan jasmani ke dalam satuan pelajaran pada setiap jalur dan jenjang pendidikan. Untuk meningkat pembinaan kualitas atlet sepakbola menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah event

atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen-komponennya terdiri dari permasalahan, pembibitan, dan peningkatan prestasi (Kamiso, 2001 : 18).

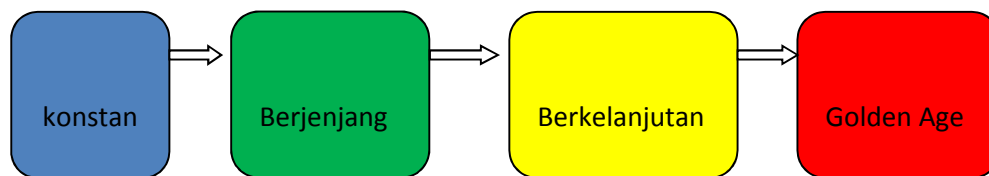


Gambar 1. Piramida Pembinaan (Kamiso : 2001)

C. Konsep Pembinaan Menuju Prestasi Puncak (Golden Age)

Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang dan makin lama makin meningkat.

Kecanggihan dalam bidang pengukuran dan evaluasi dan ditemukannya instrumen yang dapat digunakan untuk meramal prestasi seseorang mendorong kita untuk bekerja secara efektif dalam mengidentifikasi dan memilih calon atlet berbakat. Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain faktor internal seperti: fisik dan mental atlet dan faktor eksternal seperti: lingkungan alam dan peralatan.



Gambar 2. Konsep Pembinaan Prestasi (Kamiso: 2002)

Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, dimana atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi bawaan (bakat) yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga dan siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak.

1. Puncak Prestasi Fisik Dan Gerak

Pada usia dewasa ditandai dengan berhentinya pertumbuhan fisik. Terjadinya perubahan ukuran fisik tidak lagi kearah memanjang, melainkan hanya membesar atau mengecil yang berkaitan dengan bertambah atau menyusutnya jaringan otot atau lemak.

Bertambah atau menyusutnya jaringan otot dan lemak dipengaruhi oleh faktor gizi, latihan fisik yang dilakukan, serta faktor-faktor yang sehubungan. Yaitu ukuran fisik, kemampuan dan keterampilan gerak pada masa usia dewasa pada setiap individu menjadi sangat bervariasi.

Walaupun ada juga yang bisa mencapai prestasi puncak pada usia lebih muda atau lebih tua dari umur tersebut pada cabang-cabang tertentu.

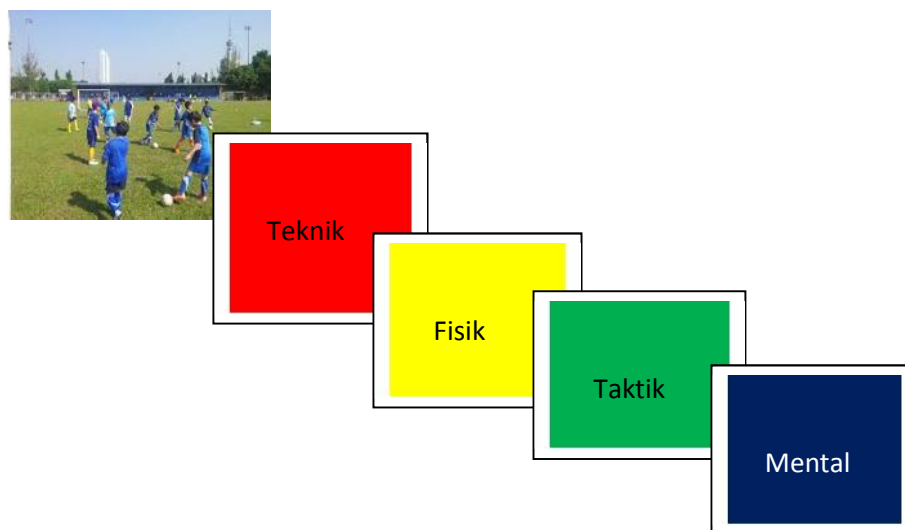
Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Tetapi pada pria ada yang sudah mencapai

kekuatan maksimal tersebut pada usia 21 tahun. Daya tahan fisik maksimal umumnya dicapai sesudah usia pencapaian kekuatan maksimal.

D. Unsur - Unsur Pendukung Prestasi

Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga, perlu memperhatikan beberapa aspek, aspek-aspek tersebut adalah aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik dan aspek psikis (mental).

Menurut Zimmerman (1982:12) faktor-faktor di atas merupakan unsur-unsur prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan teknik, fisik, taktik dan psikis (mental) yang dimiliki atlet tersebut.



Gambar 3. Pembinaan dan Motivasi.

(Zimmerman 1982:12)

1. Teknik

Dalam berolahraga akan terdapat gerakan tertentu yang hanya bisa dilakukan dengan teknik yang benar. Contohnya dalam olahraga lompat tinggi; untuk dapat melewati galah diperlukan teknik melompat sehingga mencapai ketinggian tertentu dan teknik melekuk tubuh sehingga galah dapat terlewati.

2. Fisik

Dalam hampir setiap bentuk olahraga, terdapat gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang yang tentunya jika dilakukan dengan cara yang benar akan memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan. Tetapi sebaliknya jika cara melakukannya salah, akan mengakibatkan cedera. Seperti contoh: melakukan kegiatan olahraga tanpa melakukan pemanasan.

3. Taktik

Dalam jenis olahraga yang berbentuk pertandingan/kompetisi dibutuhkan kecerdikan dalam menyusun strategi yang dapat melatih kita untuk berfikir bagaimana cara mengalahkan lawan. Dalam bentuk olahraga beregu / team tentu strategi ini melibatkan semua anggota team. Dari sini kita akan belajar berkomunikasi dengan sesama anggota team, sehingga kerjasama semua anggota untuk melaksanakan strategi yang baik akan membuahkan kemenangan.

4. Mental

Dalam berolahraga, terdapat pembelajaran mental seperti bagaimana untuk berjuang sampai akhir pertandingan, mengatasi egoisme dalam bekerjasama dalam team, belajar untuk berlapang dada dalam menerima kekalahan dan belajar untuk tidak mudah berputus asa.

E. Teori Belajar Motorik

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Adapun tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Tahap kognitif tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian melakukan berulang-ulang. Herman Tarigan. (2019).

Dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik

yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik.

Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif

Tahap asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara tahap kognitif dan tahap asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak.

Pada tahap asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakan bisa dilakukan apabila bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. Herman Tarigan. (2019).

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen.

Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat.

Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai untuk melakukan suatu kegiatan.

3. Tahap Otonom

Tahap otonom merupakan tahap akhir dalam gerak keterampilan. Pada tahap ini anak mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom. Herman Tarigan. (2019).

Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya. Misalnya pada pemain bola basket yang telah mahir, mampu menembakan bola secara efektif ke ring meskipun dalam keadaan yang sulit, misalnya karena dia dijaga ketat oleh lawan.

F. Hukum Belajar

Belajar merupakan proses hidup yang sadar atau tidak harus dijalani

semua manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, pengetahuan, keterampilan, keterampilan dan sikap.

Secara formal, belajar dilakukan dilembaga pendidikan, baik itu tingkat sekolah dasar, sekolah tingkat pertama, sekolah tingkat atas, dan perguruan tinggi. Proses belajar juga bisa dilakukan di tempat kursus, pelatihan, dan aktivitas pendidikan lainnya yang luas dan tak terbatas.

Belajar dalam arti yang luas adalah proses persentuhan seseorang dengan kehidupan itu sendiri. Dari proses ini, seseorang akan memperoleh pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan. Dari sini, seseorang juga bisa memperoleh kebijakan, suatu adonan yang serasi antara kecerdasan akal, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, secara etimologis belajar memiliki arti “berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu”. Definisi ini memiliki pengertian bahwa belajar adalah suatu aktivitas seseorang untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang tidak dimiliki sebelumnya. Dengan belajar menjadi tahu, memahami, mengerti, serta dapat melaksanakan dan memiliki “sesuatu”.

Menurut Hergenhahn dan Olson dalam Dr. Heri Rahyubi, M.Pd belajar adalah perubahan yang relative permanen dalam perilaku atau potensi perilaku yang merupakan hasil dan pengalaman dan tidak dicirikan oleh kondisi diri yang sifatnya sementara seperti yang disebabkan oleh sakit, kelelahan, atau obat-obatan.

Menurut Thorndike menemukan hukum-hukum belajar sebagai berikut:

1. Hukum Kesiapan (law of readiness), yaitu semakin siap suatu organisme memperoleh suatu perubahan tingkah laku, maka pelaksanaan tingkah laku tersebut akan menimbulkan kepuasan individu sehingga asosiasi cenderung diperkuat.
2. Hukum Latihan (law of exercise), yaitu semakin sering tingkah laku diulang/dilatih (digunakan) maka asosiasi tersebut akan semakin kuat.
3. Hukum Akibat (law of effect), yaitu hubungan stimulus respon cenderung diperkuat bila akibatnya menyenangkan dan cenderung diperlemah jika akibatnya memuaskan.

G. Hukum-Hukum Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

1. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada

kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

2. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik.

Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-

pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan.

H. Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa Latin yaitu *medius* yang artinya tengah, perantara atau pengantar. Kata media, merupakan bentuk jamak dari kata "*medium*", yang secara etimologi berarti perantara atau pengantar. Kamus Besar Ilmu Pengetahuan (dalam Dagun, 2006: 634) media merupakan perantara/ penghubung yang terletak antara dua pihak, atau sarana komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk.

Menurut Arsyad (2002: 4) media adalah semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan atau pendapat, sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju.

Dalam konteks dunia pendidikan, Gerlach & Ely (dalam Arsyad, 2002: 3) mengungkapkan bahwa media secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan Sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media

dalam proses pembelajaran cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa media adalah alat untuk menyampaikan informasi kepada penerima dan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian agar terjadi komunikasi yang efektif dan efisien.

I. Pengertian Modifikasi

Menurut Arsyad (2011:68) bahwa memilih, memodifikasi, atau merancang dan mengembangkan materi dan media yang tepat. Apabila materi dan media pembelajaran yang telah tersedia akan dapat mencapai tujuan, materi itu sebaiknya digunakan untuk menghemat waktu, tenaga dan biaya. Modifikasi dilakukan agar lebih mengoptimalkan pelajaran pendidikan jasmani hal ini sejalan dengan pendapat Lutan dalam Yoyo (2010:22) bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar: (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan dalam hal proses belajar mengajar dapat diartikan sebagai cara atau metode guru dalam mendesain pembelajaran agar lebih

efektif. Gaya Modifikasi (*Modification Style*) merupakan salah satu gaya pembelajaran yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai apa yang direncanakan.

Menurut Yoyo (2010:3) menyatakan bahwa guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti mengikuti pelajaran yang diberikan.

Menurut Asep Suharta dalam roji (2009:51) menjelaskan bahwa usaha untuk meningkatkan kualitas dan keterbatasan sekolah adalah melakukan modifikasi permainan.

1. Bola Modifikasi

Menurut Subagyo Irianto (2010) Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan. Bola tersebut dibedakan menjadi 2 yaitu bola modifikasi dan bola konvensional.

Modifikasi adalah penyesuaian alat atau perlengkapan pada suatu kegiatan yang akan dilaksanakan, modifikasi biasanya digunakan bila suatu lembaga, misalnya sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang lengkap maka dibuatlah modifikasi alat, agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk permainan. Selanjutnya menurut Yoyo Bahagia, menyatakan dalam suatu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran penjas di sekolah, bisa dilakukan dengan menggunakan modifikasi. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*, artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu, tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan kearah yang lebih baik. Modifikasi permainan memiliki beberapa manfaat yang sangat penting.

Menurut Yoyo Bahagia, menyatakan bahwa modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya: a. Ukuran lapangan b. Bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan c. Jenis skill yang digunakan d. Aturan e. Jumlah pemain f. Organisasi permainan g. Tujuan permainan.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice* (DAP). Untuk itu DAP yang di dalam nya memperhatikan

ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi bola. Inti dari modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menuntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Suherman, 2000:1).

Modifikasi sepakbola adalah olahraga maskulin dengan kontak fisik yang diperlukan dan salah satu atraksi utamanya adalah ketika satu pemain outpaces dan outsmarts pemain lain. Untuk melakukan modifikasi alat dalam melakukan proses belajar mengajar tujuannya agar bervariasi dan tidak cenderung monoton bagi siswa. Adapun alatnya yaitu bola modifikasi diganti dengan bola karet.

Beberapa modifikasi media pelatihan yang mudah dalam mengontrol atau menyepak dalam teknik menggiring bola diharapkan siswa dapat menggiring bola dengan baik sehingga dalam melakukan dribble bola lebih mudah terkontrol. Memodifikasi peralatan diharapkan dapat menangani sulitnya melakukan menggiring bola pada permainan sepak bola. Contoh dari bola modifikasi seperti bola karet atau bola plastik.

Oleh karena itu, dengan memodifikasi peralatan sepak bola diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang telah di kemukakan di atas, diperlukan peranan seorang guru atau pelatih karena merupakan suatu faktor penunjang pencapaian tujuan menggiring bola.



(Sumber: Peneliti)

Gambar 4. Bola Modifikasi

Model Pembelajaran Bola Modifikasi

Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajaran dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran. Pemilihan model pembelajaran sangat dipengaruhi oleh sifat dari materi yang akan diajarkan, tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran tersebut, serta tingkat kemampuan peserta didik (Trianto, 2010: 52).

Dalam mengajarkan suatu konsep atau materi tertentu, tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik daripada model pembelajaran lainnya. Berarti untuk setiap model pembelajaran harus disesuaikan dengan konsep yang lebih cocok dan dapat dipadukan dengan model pembelajaran yang lain untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, dalam memilih suatu model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-

pertimbangan, seperti materi pelajaran, jam pelajaran, tingkat perkembangan kognitif siswa, lingkungan belajar, dan fasilitas yang tersedia, sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan tercapai.

Untuk mengetahui kualitas model pembelajaran harus dilihat dari dua aspek, yaitu proses dan produk. Aspek proses mengacu apakah pembelajaran mampu menciptakan situasi belajar yang menyenangkan (joyful learning) serta mendorong siswa untuk aktif belajar dan berpikir kreatif. Aspek produk mengacu apakah pembelajaran mampu mencapai tujuan, yaitu meningkatkan kemampuan siswa sesuai dengan standar kemampuan atau kompetensi yang ditentukan. Dalam hal ini sebelum melihat hasilnya, terlebih dahulu aspek proses sudah dapat dipastikan berlangsung baik.

Strategi atau formasi dalam model pembelajaran bola modifikasi adalah dengan dibagi 2 kelompok. Kelompok yang pertama bola modifikasi dan kelompok kedua yaitu bola konvensional.

Teknik-teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola terdiri dari:

1. Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam
2. Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar
3. Pembelajaran Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Bentuk-bentuk Pembelajaran Teknik Menggiring Bola adalah:

- a. Pembelajaran menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5-7 meter.

- b. Pembelajaran menggiring bola dengan lari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.
- c. Pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang didepan.
- d. Bermain sepakbola dengan sederhana mempelajari teknik menggiring bola.

2. Bola Konvensional

Pengertian sepakbola menurut Sucipto dkk (2000:7) adalah permainan yang hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kecuali seorang penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Bola konvensional adalah bola terbuat dari bahan khusus atau dari kulit. Bahan yang digunakan untuk pembuatan bola ini tidak boleh dari bahan yang berbulu. Ukuran bola sepakbola standart FIFA International diameter bola tidak boleh kurang dari 68cm dan ukuran maksimal tidak boleh lebih dari 71cm. Berat sepakbola tidak boleh kurang dari 398gram dan tidak boleh lebih dari 453gram. Tekanan udara dalam bola 8–12 psi, ini artinya jika bola dijatuhkan ke tanah kelembaman atau pemantulan bola sekitar 60% maksudnya saat bola dijatuhkan dari ketinggian 1m, maka bola harus memantul balik setinggi 60cm.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Tujuan dari permainan ini menurut Sucipto (2000: 7) adalah pemain memasukkan bola sebanyak-

banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.

Sepakbola disebut juga sebagai sepak bola *outdoor*, permainan ini sangat populer di dunia. Berbagai suku dan bangsa tidak ada yang tidak mengenal permainan sepak bola. Permainan yang satu ini terdapat pada situs purbakala Yunani.



(Sumber: Peneliti)

Gambar 5. Bola Konvensional

Model Pembelajaran Bola Konvensional

Secara umum model pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu pola atau bentuk pembelajaran yang di dalamnya terdapat langkah-langkah pembelajaran untuk mempelajari suatu topik tertentu sesuai dengan tujuan belajar yang hendak dicapai. Selain itu juga terdapat lingkungan belajar yang dibutuhkan agar pembelajaran tersebut dapat berhasil.

Dalam mengajarkan suatu konsep atau materi tertentu, tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik daripada model pembelajaran lainnya.

Berarti untuk setiap model pembelajaran harus disesuaikan dengan konsep yang lebih cocok dan dapat dipadukan dengan model pembelajaran yang lain untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, dalam memilih suatu model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-pertimbangan, seperti materi pelajaran, jam pelajaran, tingkat perkembangan kognitif siswa, lingkungan belajar, dan fasilitas yang tersedia, sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan tercapai.

Untuk mengetahui kualitas model pembelajaran harus dilihat dari dua aspek, yaitu proses dan produk. Aspek proses mengacu apakah pembelajaran mampu menciptakan situasi belajar yang menyenangkan (joyful learning) serta mendorong siswa untuk aktif belajar dan berpikir kreatif.

Aspek produk mengacu apakah pembelajaran mampu mencapai tujuan, yaitu meningkatkan kemampuan siswa sesuai dengan standar kemampuan atau kompetensi yang ditentukan. Dalam hal ini sebelum melihat hasilnya, terlebih dahulu aspek proses sudah dapat dipastikan berlangsung baik.

Menurut Trianto 2010:52: Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajaran dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran.

Strategi atau formasi dalam model pembelajaran bola modifikasi adalah dengan dibagi 2 kelompok. Kelompok yang pertama bola modifikasi dan kelompok kedua yaitu bola konvensional dengan jumlah sampel 30 orang.

Teknik-teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola terdiri dari:

1. Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.
2. Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.
3. Pembelajaran Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.

Bentuk-bentuk Pembelajaran Teknik Menggiring Bola adalah:

- a. Pembelajaran menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5-7 meter.
- b. Pembelajaran menggiring bola dengan lari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.
- c. Pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang didepan.
- d. Bermain sepakbola dengan sederhana mempelajari teknik menggiring bola.

3. Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepakbola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun daerah lawan. Menurut Sucipto dkk. (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.

Menurut Sukatamsi (2001: 3.3) prinsip teknik menggiring bola meliputi bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola, di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

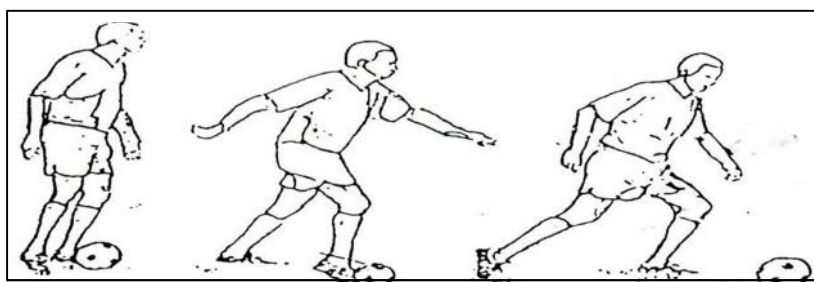
Kegunaan teknik menggiring bola antara lain untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001: 3.4).

Macam-macam cara menggiring bola:

a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam menurut

Sukatamsi (2001:3.5) adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola

harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan.



Gambar 6. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam. (Sucipto, dkk. 2000: 29)

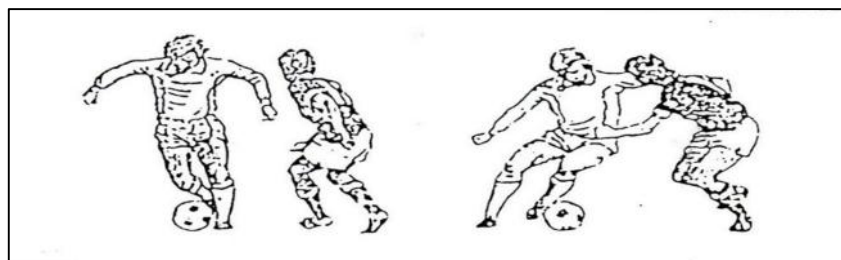
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut Sukatamsi (2001: 3.5) adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 7. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh. (Sucipto` dkk, 2000: 31)

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (2001:3.6) adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 3.



Gambar 8. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar (Sucipto, dkk. 2000: 30).

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

- a. Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.

- b. 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.
- c. 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.
- d. 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. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain.
- e. **Pengertian Ekstrakurikuler**

Menurut Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan

untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

Jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 13 Bandar Lampung yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Sepakbola dan Bolavoli. Ekstrakurikuler yang termasuk non olahraga antara lain OSIS, Pramuka, Mading, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR), dan Koperasi Siswa (Kopsis).

Tujuan ekstrakurikuler yang diharapkan pihak sekolah yaitu berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan

ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam pertandingan sepakbola, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi sepakbola.

f. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Menurut Abin Syamsudin Makmun, (2001: 57) Remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasanya. Siswa sekolah menengah atas termasuk pada tahapan remaja menuju dewasa, kemudian Abin Syamsudin Makmun (2001: 132) menjelaskan atau memaparkan profil remaja sebagai berikut:

a. Fisik dan Perilaku Motorik

- 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
- 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
- 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
- 4) Gerak-gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
- 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif

- 1) Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
- 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik dan fantastik.

- 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
- 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal
kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju
perkembangannya.
- 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.

c. Perilaku Sosial Moral dan Religius

- 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group).
- 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
- 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
- 4) Mencari pegangan hidup.
- 5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.

d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian

- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak).
- 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
- 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
- 4) Menghadapi masa kritis identitas diri

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa profil remaja pada umumnya merupakan tahapan remaja awal yang meliputi perkembangan fisik/motorik, perkembangan perilaku kognitif, perkembangan perilaku sosial moral/ religius dan perilaku afektif, konatif serta kepribadian.

J. Penelitian yang Relevan

1. M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kai kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan
2. Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan t hitung $15,320 > t$ tabel $2,262$, (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle*

run dengan t hitung $4,232 > t$ table $2,262$, Latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan t hitung $6,952 > t$ tabel $2,101$, (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai *mean* lebih kecil pada saat *posttest* dibanding pada saat *pretest* dan nilai F hitung $7,050 > F$ tabel $4,098$. Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

K. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan lari akan dapat memaksimalkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat

baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti Pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung.

Metode latihan lari merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*). Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain sepakbola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan fleksibel.

L. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1: Ada pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi

H2: Ada pengaruh latihan menggunakan bola konvensional

H3: Latihan menggunakan bola konvensional lebih baik dari pada latihan menggunakan bola modifikasi

III. METODOLOGI PENELITIAN

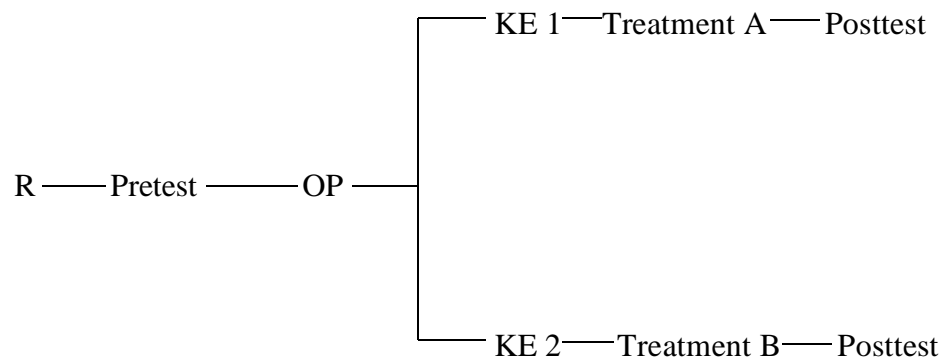
A. Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2014:9). Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu .

Metode penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Group Pretest- posttest design*, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357).

Adapun desain dalam penelitian ini adalah seperti tabel berikut:



Tabel 1. Desain Penelitian

Keterangan :

R = Random

Pretest = Tes awal keterampilan menggiring bola

OP = Ordinal Pairing

KE 1 = Kelompok 1

KE 2 = Kelompok 2

Treatment A = Latihan bola modifikasi

Treatment B = Latihan bola konvensional

Posttest = tes akhir keterampilan menggiring bola

Sistematika Penelitian

Kelas	Tes Awal	Treatment	Tes Akhir
A	TD 1	Bola Modifikasi	TD 2
B	TD 1	Bola Konvensional	TD 2

Tabel 2. Sistematika Penelitian

Keterangan:

TD 1: Tes Dribble 1

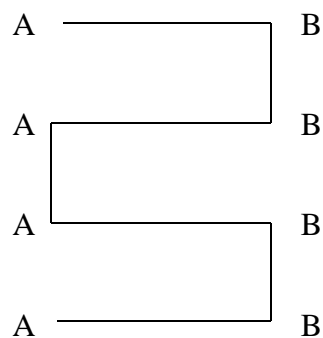
TD 2: Tes Dribble 2

A: Bola Modifikasi

B: Bola Konvensional

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal

pairing sebagai berikut :



Gambar 9. Teknik Pembagian Kelompok Secara *OrdinalPairing*.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Menurut Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 20-21) populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMA Negeri 13 Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang.

b. Sampel

Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004: 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sampel dari penelitian adalah Pemain Sepakbola SMA Negeri 13 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, dari populasi 30 orang pemain dipilih 20 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sample*), dengan kriteria sebagai berikut:

1. Keaktifan mengikuti latihan 3 kali setiap minggu.
2. Sudah pernah mengikuti tim SMAN 13 Bandar Lampung dalam beberapa kejuaraan/kompetisi
3. Sudah pernah memperkuat tim SMA Negeri 13 Bandar Lampung dalam beberapa kejuaraan/ kompetisi.

B. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsini Arikunto (2010: 192) instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Alat tersebut memenuhi

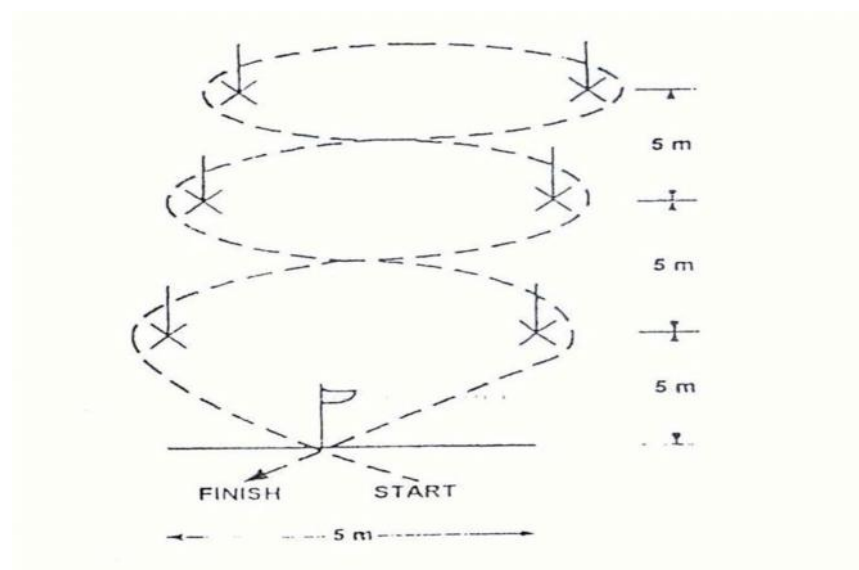
persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

1. Instrumen tes

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*.

Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menurut Nurhasan (2007: 212). Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada tes ini lebih dikhususnya untuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

Berikut adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola (*dribbling*) sepakbola menurut Nurhasan (2007: 212):



Gambar 10. Instrumen *Dribbling* Tes Kemampuan Menggiring Bola. (Nurhasan 2007: 212).

Sangat Baik	21 – 24 detik
Baik	25 – 28 detik
Cukup	29 – 32 detik
Kurang	33 – 36 detik
Sangat Kurang	37 – 40 detik

Tabel 3. Kelas interval dribble

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* menggiring bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/ *treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/ *treatment* dengan menggunakan metode latihan *lari*.

Tujuan: Mengukur keterampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

Alat yang digunakan: Bola, Stopwatch, 6 buah rintangan (tongkat/cones), Tiang bendera, Kapur.

Petunjuk pelaksanaan:

- a. Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “Ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.

- c. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- d. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

- a. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- b. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- c. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Cara memberikan nilai (penskoran):

Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

C. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan homogenitas data.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Bola Modifikasi (X_1) dan Bola Konvensional (X_2), serta variabel terikat yaitu Keterampilan *menggiring bola* (Y).

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005: 466) yaitu :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian di hitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$
- c. Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- d. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut.

Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. bila harga L_0 lebih kecil (<) dari L_{tabel} maka data yang akan diolah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila L_0 lebih besar (>) dari L_{tabel} , maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$L_0 < L_{\text{tabel}}$ berarti normal

$L_0 > L_{\text{tabel}}$ berarti tidak normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005:250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus:

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan (0.05) maka dicari pada tabel F, di dapat dari tabel F dengan kriteria pengujian:

Jika : $F_{hitung} > F_{tabel}$ berarti tidak homogen

$F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} ($>$) dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian

- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila t-hitung $<$ t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Kesimpulan

1. Ada pengaruh secara signifikansi latihan menggunakan bola modifikasi terhadap hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung.
2. Ada pengaruh secara signifikansi latihan menggunakan bola konvensional terhadap hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung.
3. Latihan menggunakan bola konvensional lebih baik dari pada latihan menggunakan bola modifikasi terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung.

B. Saran

1. Peneliti

Sebagai bahan analisis untuk mengetahui metode latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional.

2. Pelatih

Sebaiknya para pelatih lebih menekankan penggunaan metode latihan menggiring bola menggunakan bola konvensional.

3. Atlet

Agar selalu menggunakan latihan dengan bola konvensional.

4. Program Studi

Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode eksperimen khususnya menggiring bola pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sudijono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsyad, A. 2011. *Media Pembelajaran*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Dagun, Save M. 2006. *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan*. Lembaga Pengkajian Kebudayaan Nusantara, Jakarta.
- Dedy, Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Depdiknas, Jakarta.
- Dinata, Marta. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Dinata, Marta. 2006. *Bola Basket*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Komarudin. 2005. *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Lampung Universitas. 2018. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung, Lampung
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Jakarta.
- Mulyasa. 2014. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nurgiyantoro, Burhan. dkk. 2004. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Gajah Mada University, Yogyakarta.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas, Jakarta.
- Pekik, Djoko Irianto. 2002. *Dasar Keplatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.

- Roji. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga, Jakarta.
- Subagyo Iriyanto, dkk. 2010. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Yogyakarta.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jaya Putra, Jakarta.
- Sudijono, Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta, Bandung.
- Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Perkembangan dan Modifikasi Permainan*. Depdiknas, Semarang.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Hamim Group, Lampung.
- Tohar. 2000. *Olahraga Pilihan*. IKIP Semarang, Semarang.
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Yoyo Bahagia. 2010. *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.