EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DAN KETERAMPILAN MENENDANG BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMAN 1 PEUKAN BADA KABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2021

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

Mahlil
1311040016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
TAHUN 2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mahlil

Nim : 1311040016

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Evaluasi Tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.

Skripsi ini telah dibimbing dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 29 April 2021

Pembimbing I

Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II

Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN. 0131078402

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Mahlil. 2021, Evaluasi Tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing: I Zikrur Rahmat, M.Pd Pembimbing II. Irfandi, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1. tingkat keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. 2. tingkat keterampilan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola diSMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. Metode Penelitian yang digunakan yaitu metode Kuantitatif bersifat deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengamatan pretest dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 40 dengan kategori kurang dan mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan kemudian diperoleh nilai rata-rata tes rata-rata tes post-test dengan skor 60,875 berada pada kategori baik. Sedangkan untuk nilai rata-rata pretest keterampilan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 45,83 dengan kategori kurang sekali dan mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan kemudian diperoleh nilai rata-rata tes rata-rata tes post-test dengan skor 85,5 berada pada kategori cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021 mengalami peningkatan.

Kata Kunci : *Evaluasi, Keterampilan Menggiring Bola, Menendang Bola*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadhirat Allah SWT karena berkatnya Rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "**Evaluasi Tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.**". Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga akhir zaman, Aamiin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada pada program pendidikan Anak Usia Dini di Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Teristimewa untuk Ayahanda Jalaluddin (Alm) dan Ibunda Nurhayati tercinta. Hanya kata maaf dan terima kasih banyak yang dapat penulis ucapkan saat ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si, selaku ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Zikrur Rahmat, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani STKIP Bina Bangsa Getsempena dan pembimbing I dalam penulisan skripsi yang telah telah memberikan bimbingan yang mendalam dengan sabar dan kritis terhadap permasalahan selalu memberikan motivasi dari awal sampai akhir.
4. Irfandi, M.Or selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi dan dosen yang telah memberikan bimbingan yang mendalam dengan sabar dan kritis terhadap permasalahan selalu memberikan motivasi dari awal sampai akhir penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena yaang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

6. Kakakku Fitri Rizki tercinta, Adik Tersayang Adila Latifa, dan saudara-saudaraku tercinta yang selalu ada buat penulis serta memberi dukungan yang tak henti-hentinya.
7. Guru dan Senior di Acehnese Civil Society Task Force (ACSTF), Guru dan senior di LKM Beng Mawah, Guru Penjas di SMA Negeri 1 Peukan Bada
8. Sahabat-Sahabatku Waliyul Mulki, Busran, Arif Munandar, dan Mohd Fachruddin serta teman-teman angkatan 2013 seperjuangan yang telah memberikan dukungan serta telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Terimakasih juga kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan dukungan moril dan materil kepada penulis.

Segala usaha yang telah dilakukan untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini, namun penulis menyadari skripsi ini masih banyak terdapat kekurangannya, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini, akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis menyerahkan segalanya dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Amin yarabbal'Alamin .

Wassalamua'laikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 27 April 2021

Mahlil

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Hipotesis Penelitian 6
1.7 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORITIS **8**
2.1.Evaluasi 8
2.2.Latihan 9
2.3.Hakikat Keterampilan 11
2.4.Permainan Sepakbola 18
2.5.Keterampilan Menendang Bola 24
2.6.Keterampilan Menggiring Bola 29
2.7.Pengertian Ekstrakurikuler 31
2.8. Penelitian yang Relevan 32
2.9.Kerangka Berpikir 34

BAB III METODE PENELITIAN **37**
3.1.Pendekatan Penelitian 37
3.2.Populasi dan Sampel 37
3.3.Prosedur Penelitian 38
3.4.Variabel Penelitian 40
3.5.Instrumen Penelitian 40
3.6.Teknik dan Alat Pengumpulan Data 42
3.7.Teknik Analisis Data 43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 46
4.1 Hasil Penelitian 46
4.2 Pembahasan 53

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 59
5.1 Simpulan 59
5.2 Saran 60

DAFTAR PUSTAKA 61

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Program Latihan Menggiring dan Menendang Bola..... 38
4.1 Hasil tes pretest dan post-test kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021..... 46
4.2 Hasil tes pretest dan post-test kemampuan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021..... 48
4.3 Hasil Pengolahan Data Kemampuan Menggiring Bola 49
4.4 Hasil Pengolahan Data Kemampuan Menendang Bola 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Bagan Kerangka Berpikir 36
3.1 Tes Menggiring Bola 41
3.2 Tes Menendang Bola 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Dokumentasi Penelitian..... 63
2. Daftar Riwayat Hidup 66
3. SK Pembimbing (Pendidikan Jasmani STKIP BBG) 67
4. SK Pengantar Penelitian (STKIP BBG)..... 68
5. SK Izin Melakukan Penelitian (Dinas Pendidikan) 69
6. SK Telah Penelitian (SMA Negeri 1 Peukan Bada) 70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan. Fungsi utama evaluasi dalam hal ini adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak decision maker untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan (Arikunto, 2012:4).

Evaluasi pada dasarnya sangat dibutuhkan tidak hanya diruang lingkup pendidikan akan tetapi juga mempunyai peran yang penting dalam mengetahui keberadaan tingkat keterampilan bermain sepak bola pada atlet. Evaluasi tidak hanya mencakup pada aspek pendidikan saja, akan tetapi evaluasi juga perlu diterapkan dalam bidang olahraga. Dalam dunia olahraga, evaluasi juga tidak kalah penting. Hal ini karena evaluasi, seseorang dapat mengkoreksi individu maupun kelompok. Dalam pendidikan olahraga, evaluasi sangat berperan aktif dalam peningkatan olahraga prestasi berkelompok, maupun individu. Maka tak jarang seorang guru/pendidik maupun seorang pelatih sangat memerlukan pembelajaran evaluasi (Rahmat, 2016).

Tujuan evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Pemberian pertimbangan mengenai nilai dan arti tidak dapat di

lakukan secara sembarang, oleh karenanya evaluasi harus dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip tertentu (Amir,2010:2).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari masyarakat diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua, bahkan para wanitapun menggemari dan memainkan. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang beregu atau permainan tim, maka kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemainpemain yang memiliki keterampilan dasar dan mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Sukatamsi (2012:12) mengatakan bahwa "untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian, juga macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola"

Sucipto, dkk (2010:17) menambahkan bahwa sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digemari, oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler sepakbola menjadi ekstrakurikuler olahraga yang sangat diminati oleh siswa khususnya siswa putra. Bermain sepakbola yang baik adalah pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackcling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

SMAN 1 Peukan Bada merupakan salah satu sekolah menengah atas yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga permainan dalam hal ini adalah sepakbola yang merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMAN 1 Peukan Bada menjadi wadah untuk pembinaan, dengan pembinaan yang berkesinambungan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali di kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 14 September 2019, ditemukan permasalahan bahwa masih banyak siswa yang belum bisa bermain sepakbola dengan baik, kurangnya prestasi siswa dalam bermain sepakbola. khususnya dalam keterampilan menggiring dan menendang bola. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat tingkat keterampilan menggiring dan menendang bola pada siswa SMAN 1 Peukan Bada dimana teknik menggiring dan menendang bola sangat berpengaruh dalam sepakbola.

Latihan keterampilan teknik dasar secara khusus sangat diperlukan bagi peserta ektrakurikuler di SMA Negeri 1 Peukan Bada. Sebab latihan-latihan mengenai keterampilan teknik yang sudah dilakukan saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di karenakan setiap pemain hanya dipegang oleh beberapa pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik

permainan sepak bola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan,dengan personil pelatih sesuai dengan kemampuan personal. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepak bola sulit tercapai. Adapun harapan yang diinginkan adalah tercapainya keterampilan teknik dasar sepak bola menggiring dan menendang yang bermuara pada tercapainya prestasi yang gemilang. Hal tersebut menurut penulis akan tercipta melalui sebuah evaluasi yang baik, terutama tentang ketrampilan menggiring dan menendang bola.

Melihat kenyataan di atas, peneliti masih melihat adanya permasalahan dalam pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada khususnya keterampilan menggiring bola dan menendang bola siswa. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dibuat program untuk lebih meningkatkan keterampilan menggiring bola dan menendang bola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola,sehingga dapat juga meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.

Peneliti melihat sejauh ini belum ada penelitian yang mengkaji tingkat keterampilan dasar menggiring dan menendang Sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada. Maka pada kesempatan ini peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang **“Evaluasi Tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan**

Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021".

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latarbelakang yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah yang dapat diteliti antara lain sebagai berikut:

1. Teknik yang digunakan untuk menggiring dan menendang bola belum begitu dikuasai oleh siswa.
2. Latihan-latihan mengenai keterampilan teknik yang sudah dilakukan masih sangat kurang
2 Belum diketahui tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola diSMAN 1 Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari berbagai permasalahan di atas tidak semua dijadikan masalah karena terbatasnya waktu, tenaga, dan kemampuan. Oleh karena itu, hanya dibatasi pada permasalahan "Evaluasi Tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021".

1.4 Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang lebih jelas dalam penelitian ini perlu dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021?

2. Bagaimanakah tingkat tingkat keterampilan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1) Untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.
2) Untuk mengetahui tingkat keterampilan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah semacam proposisi, asumsi tentatif untuk menguji kesesuaian dengan fakta-fakta; sebuah prediksi yang diberikan yang menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut. Singkatnya hipotesis adalah semacam “jawaban sementara” terhadap suatu masalah (Sjamsuddin, 2007:49-50). Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Tingkat keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.
2) Tingkat keterampilan menendang bola peserta ekstrakurikuler mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.

1.7 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis
   a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi sepakbola.
   b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa dilingkungan SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar.
2) Manfaat Praktis
   a. Bagi Pihak Guru: Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan akurasi tendangan.
   b. Bagi Siswa: Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi anak dalam usaha meningkatkan hasil belajarnya khususnya hasil belajar keterampilan sepakbola
   c. Bagi Peneliti: Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi guru, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian secara sistemik untuk menentukan atau menilai kegunaan, keefektifan sesuatu yang didasarkan pada kriteria tertentu dari program. Evaluasi harus memiliki tujuan yang jelas, sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dalam program. Ada tiga elemen penting dalam evaluasi yaitu (1) kriteria/pembanding yaitu merupakan ciri ideal dari situasi yang diinginkan yang dapat dirumuskan melalui tujuan operasional, (2) bukti /kejadian adalah kenyataan yang ada yang diperoleh dari hasil penelitian, dan (3) penilaian *(judgement)* yang dibentuk dengan membandingkan kriteria dengan kejadian (Sutjipta, 2009).

Lebih lanjut Sutjipta (2009) mengatakan lima ciri dalam evaluasi adalah (1) kualitas: apakah program baik atau tidak baik, kualitas isi program, kegiatan pendidik, media yang digunakan, penampilan pelaksana program, (2) kesesuaian (*suitability*) : pemenuhan kebutuhan dan harapan masyarakat. Program tidak menyulitkan atau membebani masyarakat, sesuai dengan tingkat teknis, sosial dan ekonomis masyarakat, (3) keefektifan : seberapa jauh tujuan tercapai, (4) efisiensi : penggunaan sumber daya dengan baik, dan (5) kegunaan (*importance*): kegunaan bagi masyarakat yang ikut terlibat dalam program.

Evaluasi yang efektif dapat dinilai dari beberapa kriteria yaitu :

a. Memiliki tujuan evaluasi yang didefinisikan dengan jelas;
b. Pengukuran dilakukan dengan saksama menggunakan alat ukur yang valid;

c. Evaluasi dilakukan seobyektif mungkin yaitu bebas dari penilaian yang bersifat pribadi;
d. Kriteria yang digunakan sebagai standar harus spesifik;
e. Evaluasi harus menggunakan metode ilmiah yang pantas sehingga memiliki nilai kepercayaan yang tinggi;
f. Evaluasi harus dapat mengukur perubahan yang terjadi; dan
g. Evaluasi harus bersifat praktis.

2.2 Latihan

2.2.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi kita yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah latihan. Menurut Harsono yang dikutip Nanang (2014:2) menjelaskan bahwa latihan adalah "Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Sejalan dengan pendapat tersebut, Noer yang dikutip Nanang (2014:2) juga menjelaskan bahwa latihan adalah "Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan".

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, penulis simpulkan bahwa yang dimaksud latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, kontinyu (terus-menerus), dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sistematis yang dimaksud disini yaitu

setiap aktivitas yang dilakukan harus tersusun atau berurutan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke aktivitas yang lebih rumit. Selain itu, harus tetap di ingat bahwa ketika melakukan latihan, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti terjadinya cedera. Latihan disini kita akan lebih memfokuskan pada sebuah teknik keterampilan pada sebuah cabang olahraga sepak bola.

2.2.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan agar membantu meningkatkan keterampilan pada prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2017:39) mengatakan bahwa "Terdapat empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental". Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan menimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis

atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014 :7) ada 14 yaitu: 1) Prinsip beban bertambah (over load), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip pesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Den sitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinisp reversibility, 14) Prinisp pulih asal.

2.3 Hakikat Keterampilan

2.3.1 Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan derajat keberhasilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam pencapaian suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Ma' mun dan Saputra (2010: 57), yaitu: diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan tertentu.

Menurut Schmid yang dikutip oleh Ma'mun dan Yudha (2010: 68) keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu: (1) keterampilan yang cenderung ke gerak, dan (2) keterampilan yang cenderung mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari geraknya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompa tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakikat dri gerak tidak penting, tetapi keputusan tentang gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.

Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: (1) adanya kemampuaan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, (2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, (3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi (Irianto, 2012: 22).

Menurut Sukadiyanto (2015:22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematik.

Ma'mun dan Yudha (2010: 67) menyatakan bahwa, "berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua, yaitu: keterampilan motorik kasar (*gross otor skill*) dan keteramilan motorik halus (*fine motor skill*)".

a. Keterampilan motorik kasar/*Gross motor skill;* Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot- otot besar dan ketepatan gerak tidak begitu penting untuk diperhatikan. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
b. Keterampilan motorik halus/*Fine motor skill;* Bercirikan lebih melibatkan pergerakan otot-otot kecil terutama yang melibatkan koordinasi mata dan tangan, serta memerlukan tingkat derajat dan ketepatan yang tinggi pada gerakan tangan dan jari. Contoh: melempar dan menangkap.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu perbuatan atau tugas sebagai indikator tingkat kemahiran seseorang. Maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang dilakukan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas untuk mencapai tujuan tertentu secara baik dan benar.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Berikut ini kondisi/faktor yang yang mempengaruhi keterampilan, antara lain (Endang, 2015: 44):

1. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
2. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
3. Kondisi pralahir yang menyenangkan khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pascalahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
4. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
5. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pascalahir akan mempercepat perkembangan motorik.
6. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
7. Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
8. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.

9. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
10. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik
11. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot (CRI, 1997). Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas.

Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar. Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan- lahan

dikembangkan dengan latihan sehari-hari. Lingkungan luar ruangan tempat yang baik bagi anak untuk membangun semua keterampilan ini.

Kemampuan motorik halus bisa dikembangkan dengan cara anak-anak menggali pasir dan tanah, menuangkan air, mengambil dan mengumpulkan batu-batu, dedaunan atau benda-benda kecil lainnya dan bermain permainan di luar ruangan seperti kelereng. Pengembangan motorik halus ini merupakan modal dasar anak untuk menulis.

Keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Hindari permainan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. Anak-anak yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berkenti berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk anak-anak yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Perkembangan motorik berbeda tingkatannya pada setiap individu. Anak usia empat tahun bisa dengan mudah menggunakan gunting sementara yang lainnya mungkin akan bisa setelah berusia lima atau enam tahun. Anak tertentu mungkin akan bisa melopmat dan menangkap bola dengan mudah sementara yang lainnya mungkin hanya bisa menangkap bola

yang besar atau berguling-guling. Dalam hal ini orang tua dan orang dewasa di sekitar anak harus mengamati tingkat perkembangan anak-anak dan merencanakan berbagai kegiatan yang bisa menstimulainya.

Untuk melakukan suatu aktivitas motorik, dibutuhkan ketersediaan energi yang cukup banyak. Tengkurap, merangkak, berdiri, berjalan, dan berlari melibatkan suatu mekanisme yang mengeluarkan energi yang tinggi, sehingga yang menderita KEP (Kurang Energi Protein) biasanya selalu terlambat dalam perkembangan motor milestone. Sebagai contoh, pada anak usia muda, komposisi serat otot yang terlibat dalam pergerakan kontraksi kurang berkembang pada anak yang kurang gizi. Keadaan ini juga berpengaruh terhadap pertumbuhan tulang sehingga terjadi pertumbuhan badan yang terlambat.

Tengkurap, merangkak, dan berjalan menurunkan ketergantungan atau kontak yang terus-menerus dengan pengasuhnya. Keadaan ini berpengaruh nyata terhadap mekanisme self-regulatory, sehingga anak menjadi lebih bersosialisasi dan ramah dengan lingkungannya. Sebaliknya, bila terjadi keterlambatan dalam locomotion dan perkembangan motorik akan merusak akses terhadap sumber-sumber eksternal yang berpengaruh kurang baik terhadap regulasi emosional, sehingga akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan kecerdasan anak.

Beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu perbuatan atau tugas sebagai indikator tingkat kemahiran seseorang. Maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang dilakukan

seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas untuk mencapai tujuan tertentu secara baik dan benar.

2.4 Permainan Sepakbola

2.4.1 Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing- masing terdiri dari 11 orang pemain. Menurut Soedjono, dkk,. (2015: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing- masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukma Aji (2016: 1). "Sepak bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola". Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya".

Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Menurut Muhajir (2014:22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Berdasarkan beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

2.4.2 Manfaat Permainan Sepak Bola

Manfaat olahraga sepak bola tidak hanya baik bagi kesehatan melainkan juga memiliki makna sosial yang sangat tinggi. Sepak bola merupakan olahraga yang memberikan dampak besar bagi masyarakat karena kepopulerannya. Jadi manfaat yang diberikan juga cukup banyak tidak hanya pada pemain dalam pertandingan sepak bola namun juga pada masyarakat dan industri sepak bola.

Menurut Hidayat, Witono (2017: 13) Manfaat yang bisa didapatkan dari bermain sepak bola antara lain:

a. Meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki
b. Melatih konsentrasi

c. Membantu hubungan dengan sesame
d. Melatih sensitivitas
e. Meningkatkan kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki.
f. Media untuk meraih prestasi dan karir
g. Mencegah pola hidup yang tidak sehat
h. Sumber hiburan
i. Media bisnis
j. Menumbuhkan semangat.

2.4.3 Peraturan Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah lapangan oleh dua kelompok atau tim. Setiap tim saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan.

Peraturan pertandingan dalam permainan Sepak Bola Menurut Teguh (2016:182) adalah Pertandingan sepak bola digelar selama 2x45 menit,ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti.

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Sebuah pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya. Keputusan pertandingan yang dikeluarkan dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit, dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

Dalam permainan sepak bola jumlah pemain per-tim menurut Sutanto, Teguh (2016:174) “Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain”. Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga Sepak bola menurut Teguh (2016:179) “ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”.

Gambar 2.2 lapangan permainan Sepak Bola **(**Sutanto, 2011 : 51).

2.4.4 Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Soedjono, dkk. (2015:17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) menendang *(kicking*), (2) menghentikan (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2014: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Teknik tanpa bola (teknik badan); Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
2. Teknik dengan bola; Teknik dengan bola diantaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola kedalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2014: 49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

a. Gerak atau teknik tanpa bola; Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

b. Gerak atau teknik dengan bola; Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

2.4.5 Keterampilan Sepakbola

Keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor berupa kualitas-kualitas keterampilan yang dibutuhkan oleh seorang pemain. Untuk memiliki keterampilan sepakbola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola yang baik pula.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, pemain harus memiliki teknik yang baik dan juga memiliki kemampuan fisik yang bagus. Dalam bermain sepakbola setidaknya pemain harus dapat menggiring bola maupun menendang dan menerima bola, sebab sangat berperan ketika melakukan atau menyusun serangan dan menggiring bola melewati lawan sebelum memberikan operan-operan kearah kawan maupun tembakan kearah gawang. Seorang pemain tidak akan bisa bermain dengan baik jika tidak mempunyai teknik menggiring bola, menendang dan menerima bola yang benar. Teknik menggiring bola yang

pertama-tama harus dilatihkan kepada pemain muda, yaitu berlari dengan bola (*running with the ball*) (Suwarno, 2011:10).

Dalam permainan sepakbola pemain juga harus dapat menerima bola (*receiving the ball*) ketika diberi operan oleh kawannya, baik operan itu datar, lambung, keras maupun pelan, pemain harus mampu mengontrol bola dan menahan bola agar tidak hilang diambil lawan dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian luar, sol sepatu, paha, dada maupun kepala tergantung dengan arah datangnya bola. Agar bola dapat dikuasai dengan baik maka pemain harus menjaga stabilitas dan keseimbangan (kaki tumpu menumpu kuat dan rileks, lutut agak ditekuk dan tangan berada di samping badan), mengikuti arah jalannya bola (sesaat bagian badan yang akan dipakai untuk menerima atau mengontrol bola), dan mata harus tertuju pada bola. Dengan menguasai semua teknik-teknik permainan sepakbola, maka kemungkinan keterampilan bermain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak menguasai teknik-teknik permainan sepakbola.

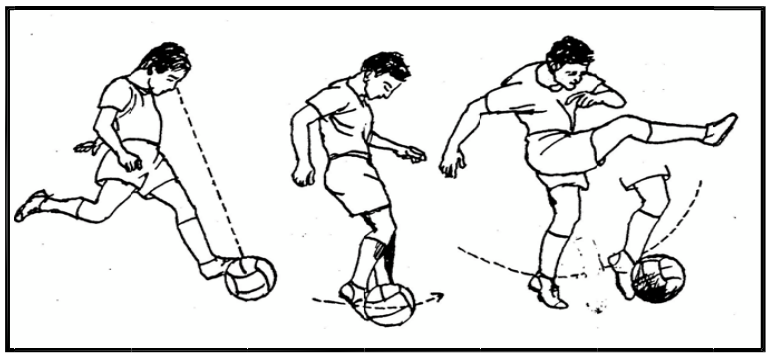
2.5 Keterampilan Menendang Bola

Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:43) mengenai menendang bola "Keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya".

Menurut Aji, Sukma (2016:2), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian : "a) teknik menendang bola menggunakan kaki bagian

dalam. b) teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar. c) teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung"

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan pungung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2014: 33). Adapun yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 2.1. Teknik menendang Bola (Muchtar, 2012:31).

Menurut Sucipto dkk, (2010:17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*Inside*), kaki

bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

1. Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2010: 23):

a. Badan mengahadap sasaran di belakang bola
b. Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
c. Kaki tending ditarik ke belakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
e. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola f) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
f. Pendangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola ke sasaran.
g. Kedua lengan terbuka di samping badan.

2. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2010: 24):

a. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
b. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
c. Kaki tending ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
e. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong ± 45^{o} menghadap sasaran.
f. Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
g. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.

3. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2010: 25):

1) Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran.
3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

4) Perkenan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
6) Pandangan mengikuti jalanya bola dan ke sasaran

4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long passing). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk., 2010: 26):

a. Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong ± 40º dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40º dengan garis lurus bola.
b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong ± 40º ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
c. Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan ke depan.
d. Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
e. Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

2.6 Keterampilan Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Danurwindo dan Sjafri (2017:42) "Menggiring adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta untuk memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan". Menggiring bola dilakukan pada saat pemain tersebut bebas atau jauh dari hadangan lawan, menggiring bola juga bisa sebagai serangan awal untuk menjalankan strategi yang diberikan pelatih.

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas (Herwin, 2014: 36).

Kemampuan menggiring bola mutlak sangat diperlukan bagi seorang pemain bola yang baik. Karena termasuk *skill* individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
   a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
   b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap 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 lawan.

c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.

2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

a. Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.

b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.

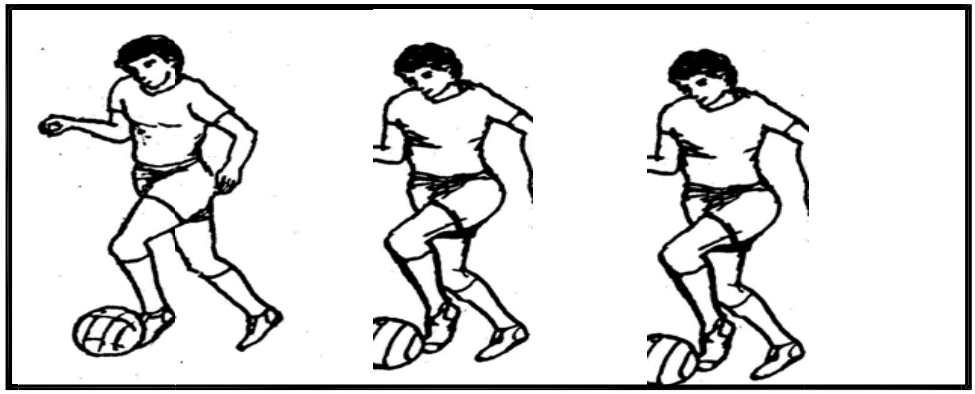
3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura kura kaki bagian luar.

b. 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.

c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Disamping itu, hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola (Muchtar, 2012).

2.7 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Usman (2013:22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Sugiyono (2014:54) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi pelajaran, pembentukan karakter dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga

kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

2.8 Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Suhartono (2012), yang berjudul "Kemampuan Dasar *Dribbling* dan *Short Passed* Sepakbola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012". Penelitian ini membahas masalah keterampilan dasar bermain sepakbola siswa kelas atas SD Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola, khususnya dalam melakukan *dribbling* dan *short Passed* siswa kelas atas SD Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini berkenaan dengan sebuah metode yaitu suatu cara yang berkenaan dengan bagaimana data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut dapat diperoleh. Teknik analisis data

yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil kemampuan *dribbling* dan *short passed* siswa putra kelas atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 8%, kategori baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori sedang sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 16% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 4%.

2. Penelitian Nurridwan Yuli Prihatoro (2011), yang berjudul "Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepakola siswa SMP Negeri 3 Sleman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah survai dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler yang berumur 14-15 tahun. Hasil penelitian menujukkan bahwa siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki keterampilan teknik dasar sepakola dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik 3 siswa (15%), kategori cukup 8 siswa (40%), kategori kurang (25%) dan kategori kurang (25%) dan Kategori kurang sekali 4 siswa (20%).

3. Penelitian Havid Firmansyah Pramudya (2011) dengan judul "Tingkat Keteramilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas atas SD Sawit sewon Bantul Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan cara tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas atas SD Sawit Sewon Bantul yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 44 siswa. Dalam penelitian instrumen yang digunakan tes *dribbling*, *passing* bawah, lemparan ke dalam, berlari dengan bola, *heading* dengan bola dan tendangan ke gawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra kelas atas SD Sewon Bantul memiliki tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola dengan kategori kurang 30 siswa (69,57%), kategori kurang sekali 6 siswa (13,04%), kategori sedang 8 sisw a (17,39%), dan kategori baik sekali maupun baik 0 siswa (0%).

2.9 Kerangka Berpikir

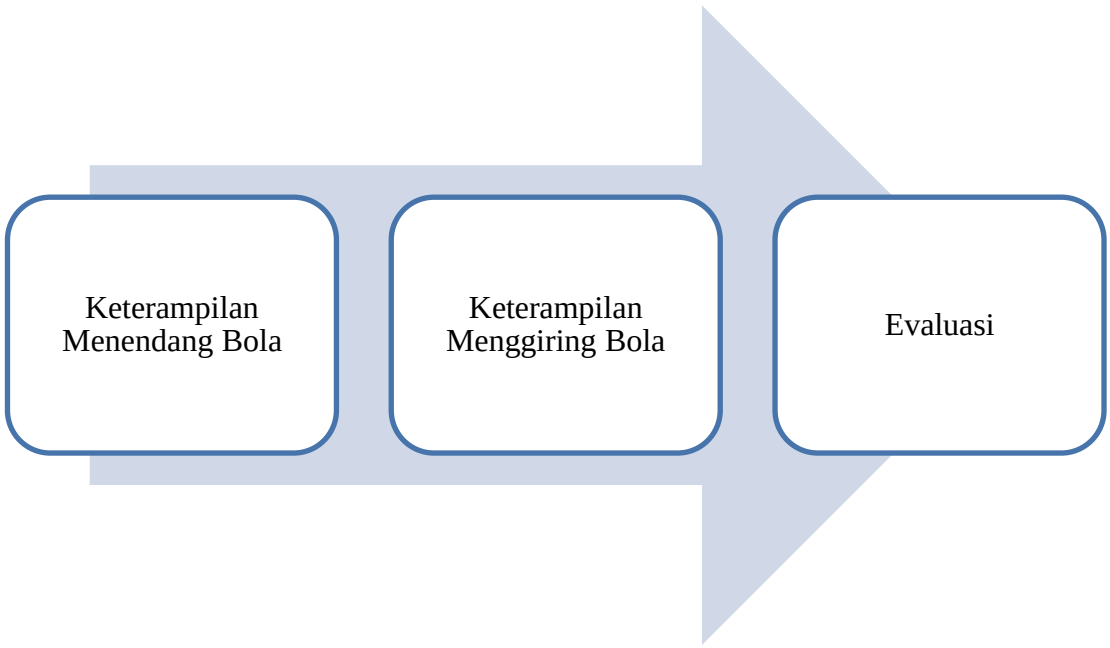
Penelitian terhadap menggiring bola dan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada diharapkan dapat menjadi sebagai masukan bagi guru Penjasorkes di SMAN 1 Peukan Bada untuk dapat melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran sepakbola ke depan, selain itu hasil tes ini juga dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk kepentingan

pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola dan pembentukan tim sepakbola sekolah melalui jalur prestasi di sekolah. Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan sepakbola.

Setiap peserta olahraga sepakbola bisa menjadi penendang dan penggiring bola yang terampil karena keterampilan menendang dan menggiring bola bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak diperlukan pemain atau peralatan lain: hanya bola sepak. Tetapi pemain tidak bisa menjadi penendang dan penggiring yang terampil dalam satu malam. Untuk meningkatkan keterampilan menendang dan menggiring hingga taraf mahir, dibutuhkan latihan yang fokus dan keikutsertaan yang aktif dalam setiap pertandingan. Pemain akan tahu bahwa pemain telah menjadi seorang penendang dan penggiring bola yang berbakat jika pemain mampu menendang dan menggiring bola dengan kaki kanan maupun kaki kiri.

Oleh karena itu perlu diadakan penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang kemampuan dasar sepakbola, dapat dibuat program untuk lebih meningkatkan keterampilan menggiring bola dan menendang bola sepakbola bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrkurikuler. Sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada,

Kabupaten Aceh Besar. Adapun bagan kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:



Gambar 2.3 Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2010:239) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan. Sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu menguji hipotesis. Karena tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keadaan suatu objek yaitu tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada.

3.2 Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2016:55) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Arikunto (2012:115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu.

Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu: (1) siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar, (2) usia 15-17 tahun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa putra dengan rincian siswa kelas 1 sebanyak 10 siswa dan siswa kelas II sebanyak 14 siswa.

3.3 Prosedur Penelitian

Tabel 3.1 Program Latihan Menggiring dan Menendang Bola

Pertemuan	Hari		
	Senin	Rabu	Sabtu
I	Tes Awal		
II		2 x Perlakuan	
III			3 x Perlakuan
IV	4 x Perlakuan		
V		3 x Perlakuan	
VI			4 x Perlakuan
VII	5 x Perlakuan		
VIII		4 x Perlakuan	
IX			5 x Perlakuan
X	6 x Perlakuan		
XI		5 x Perlakuan	
XII			Tes Akhir

(Sumber: Fauzi, 2009).

Dari tabel diatas dapat dirincikan sebagai berikut:

- Pertemuan I: Pada pertemuan pertama ini peneliti memberi tes awal yaitu tes keterampilan menggiring bola dan menendang bola. Peneliti memperagakan gerakan menggiring bola dan menendang bola.
- Pertemuan II : Pada pertemuan kedua peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 2 x perlakuan.

- Pertemuan III : Pada pertemuan ketiga peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 3 x perlakuan.
- Pertemuan IV : Pada pertemuan keempat peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 4 x perlakuan.
- Pertemuan V : Pada pertemuan kelima peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 3 x perlakuan.
- Pertemuan VI: Pada pertemuan keenam peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 4 x perlakuan.
- Pertemuan VII: Pada pertemuan ketujuh peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 5 x perlakuan.
- Pertemuan VIII: Pada pertemuan kedelapan peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 4 x perlakuan.
- Pertemuan IX : Pada pertemuan kesembilan peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 5 x perlakuan.
- Pertemuan X: Pada pertemuan ksepuluh peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 6 x perlakuan.
- Pertemuan XI: Pada pertemuan kesebelas peneliti mengulang kembali perlakuan menggiring bola dan menendang bola dengan 5 x perlakuan.
- Pertemuan XII : Pada pertemuan kedua belas belas merupakan pertemuan terakhir yaitu peneliti memberikan tes keterampilan sepakbola setelah pemberian latihan menggiring bola dan menendang bola.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2010:159). Sedangkan menurut Sugioyono (2009:38), bahwa vaiabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehigga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian yang mempelajari pengaruh suatu treatment, terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2010:169). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab timbulnya perubahan pada variabel depenpen (terikat). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014:39).

adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu kemampuan menggiring bola dan menendang bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021.

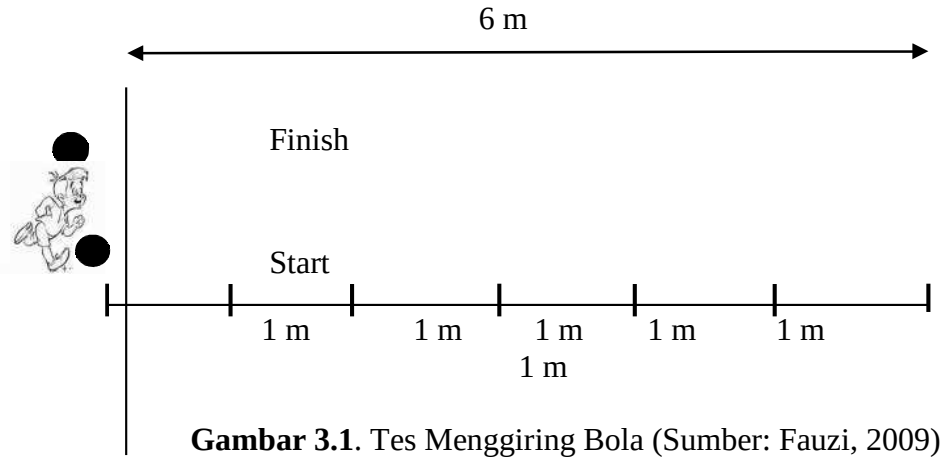
3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati, (Sugiyono, 2016: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes. Tes merupakan prosedur sistematik dimana individual yang dites dipresentasikan dengan suatu tes stimulasi jawaban yang menunjukkan ke dalam rangka (Sukardi, 2012: 138).

3.5.1 Tes Menggiring Bola

1. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam menggiring bola.

2. Bentuk dan ukuran lapangan: Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikutnya 1 meter.

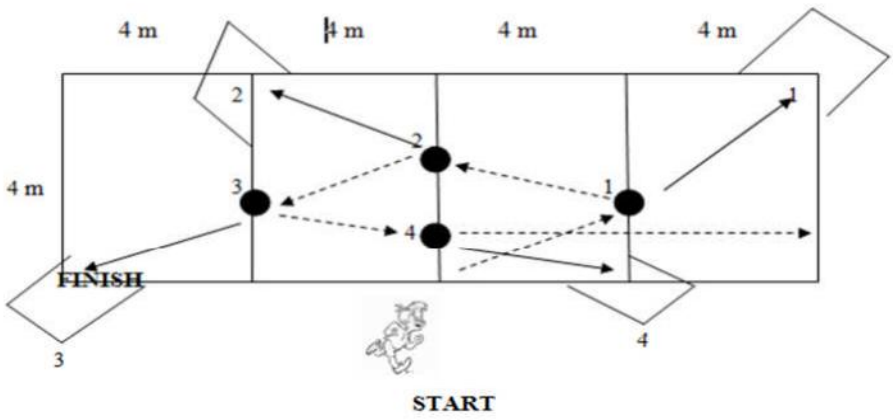


Gambar 3.1. Tes Menggiring Bola (Sumber: Fauzi, 2009)

3. Cara pelaksanaan: Peserta tes berdiri di belakang garis *start* dengan bola di garis *start*. Pada aba-aba "ya" peserta tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis *finish* (arah dari menggiring bola bola).
4. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari *start* sampai finish dalam persepuluh detik.

3.5.2 Tes Menendang Bola

1. Tes menendang bola dilakukan dari beberapa tempat dan ke sasaran tertentu dalam waktu tercepat.
2. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing/* tendangan secara cepat.
3. Bentuk dan ukuran lapangan Panjang 16 meter, lebar 4 meter



Gambar 3.2. Tes Menendang Bola (Sumber: Fauzi, 2009)

Keterangan:

= Sasaran tendang (S)

= Arah tendangan

= Arah lari

4. Pelaksanaan: Peserta tes berada di belakang garis *start*. Pada aba-aba "ya" peserta tes lari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 4, dan akhirnya lari menuju garis *finish*.
5. Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

3.6 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Penilaian tes keterampilan menggiring dan menendang bola ini dilakukan melalui beberapa tahap, di antaranya:

a. Tahap pertama adalah memasukan hasil tes lapangan ke dalam formulir yang telah disediakan
b. Tahap kedua adalah, memasukan nilai yang sudah ada dalam *T- skor* formulir yang sudah ada untuk memasukan ke dalam norma-norma yang telah ada, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

c. Tahap ketiga adalah menjumlahkan seluruh nilai *T-skor* yang sudah ada untuk menyusun norma kemampuan dasar bermain sepakbola.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah penting yang dilakukan oleh peneliti untuk menjabarkan atau menganalisis data yang diperoleh sehingga didapatkan hasil dalam penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus statistik sebagai berikut:

1. Menghitung nilai rata-rata

Untuk mengetahui kemampuan rata-rata testee, penulis menggunakan formula rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2011:57) sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$ = nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$ = jumlah skor x

N = junlah sampel

Tabel 3.2 Kategori norma Penilaian Menggiring dan Menendang Bola

Kategori Norma	**T-skor**	
	Menggiring Bola	**Menendang Bola**
Baik sekali	≥ 66	≥ 124
Baik	53 – 65	104 – 123
Cukup	41 – 52	85 – 103
Kurang	28 – 40	65 – 84
Kurang sekali	≤ 27	≤ 64

Sumber: Fauzi, 2009.

Tabel 3.3 Transformasi Skor Tes ke Dalam *T Skor* dan Norma Penilaian

Dribbling Test	*T Skor Dribbling Test*	*Dribbling Test*	*T Skor Dribbling Test*
6,30	78	18,40	41
6,60	77	18,81	40
7,40	75	19,13	39
7,73	74	19,28	38
8,10	73	19,57	37
9,40	69	10,57	50
9,53	68	10,74	49
9,70	67	10,92	48
10,24	66	11,13	47
10,89	64	11,30	46
11,70	62	11,50	45
11,78	60	11,70	44
12,30	60	11,81	43
12,60	59	12,00	42
12,90	58	12,20	41
13,31	57	12,42	40
13,64	56	12,47	39
13,94	55	12,70	38
14,25	54	13,03	37
14,60	53	13,20	36
14,93	52	13,40	35
15,28	51	13,59	34
15,58	50	13,60	33
15,90	49	13,80	32
16,22	48	14,09	31
16,54	47	14,20	30
16,87	46	14,40	29
17,15	45	14,60	28
17,50	44	15,20	25
17,80	43	15,70	22
17,87	42	16,10	20
		19,78	1

(Sumber: Fauzi, 2009).

Tabel 3.4 Transformasi Skor Tes ke Dalam *T Skor*

Tes Menendang Bola	***T Skor***	**Tes Menendang Bola**	***T Skor***
2,50	92	11,13	47
3,00	90	11,30	46
3,56	86	11,40	45
4,00	84	11,50	45
6,30	77	11,70	44
7,09	68	11,81	43
7,32	67	12,00	42
7,69	65	12,20	41
7,89	64	12,42	40
8,11	63	12,47	39
8,30	62	12,70	38
8,46	61	13,03	37
8,68	60	13,20	36
8,81	59	13,40	35
9,06	58	13,59	34
9,21	57	13,60	33
9,44	56	13,80	32
9,62	55	14,09	31
9,80	54	14,20	30
10,00	53	14,40	29
10,15	52	14,60	28
10,38	51	15,20	25
10,57	50	15,70	22
10,74	49	16,10	20
10,92	48	19,78	1

(Sumber: Fauzi, 2009).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Dari serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, diperoleh data penelitian berupa data tes kemampuan menggiring bola dan tes kemampuan menendang bola. Data-data tersebut selanjutnya ditabulasikan kedalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut:

4.1.1 Hasil Kemampuan Menggiring Bola dan Kemampuan Menendang Bola

4.1.1.1.Hasil Pretest dan Postest Kemampuan Menggiring Bola

Dari hasil tes pretest dan post-test kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021, diperoleh data penelitian sebagaimana terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 4.1 Hasil tes pretest dan post-test kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021.

No	Nama	Test Pretest	Tes Post-test
1	S1	46	77
2	S2	45	73
3	S3	44	53
4	S4	43	48
5	S5	42	64

6	S6	41	69
7	S7	40	58
8	S8	39	68
9	S9	38	58
10	S10	37	60
11	S11	36	57
12	S12	35	57
13	S13	45	75
14	S14	44	69
15	S15	43	66
16	S16	42	54
17	S17	41	56
18	S18	40	53
19	S19	39	57
20	S20	38	57
21	S21	37	59
22	S22	36	56
23	S23	35	60
24	S24	34	57
Jumlah		960	1461

4.1.1.2.Pretest dan Post-test kemampuan Menendang Bola

Dari hasil tes pretest dan post-test kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021, diperoleh data penelitian sebagaimana terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 4.2 Hasil tes kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021.

No	**Nama**	**Pretest**	**Post-test**
1	S1	39	90
2	S2	38	68
3	S3	37	84
4	S4	45	86
5	S5	44	77
6	S6	43	90
7	S7	42	84
8	S8	41	77
9	S9	40	84
10	S10	39	92
11	S11	38	90
12	S12	37	84
13	S13	47	84
14	S14	55	90
15	S15	54	90

16	S16	53	84
17	S17	52	90
18	S18	51	86
19	S19	50	90
20	S20	49	84
21	S21	48	90
22	S22	47	84
23	S23	56	90
24	S24	55	84
Jumlah		1100	2052

4.2 Analisis Data Penelitian

4.2.1 Analisis Rata-rata (Mean) kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil tes kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata-rata sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Pengolahan Data Kemampuan Menggiring Bola

No	**X_1**	**X_2**	**X_1^2**	**X_2^2**	**$X_1 X_2$**
1.	46	77	2116	5929	3542
2.	45	73	2025	5329	3285
3.	44	53	1936	2809	2332
4.	43	48	1849	2304	2064

5.	42	64	1764	4096	2688
6.	41	69	1681	4761	2829
7.	40	58	1600	3364	2320
8.	39	68	1521	4624	2652
9.	38	58	1444	3364	2204
10.	37	60	1369	3600	2220
11.	36	57	1296	3249	2052
12.	35	57	1225	3249	1995
13	45	75	2025	5625	3375
14	44	69	1936	4761	3036
15	43	66	1849	4356	2838
16	42	54	1764	2916	2268
17	41	56	1681	3136	2296
18	40	53	1600	2809	2120
19	39	57	1521	3249	2223
20	38	57	1444	3249	2166
21	37	59	1369	3481	2183
22	36	56	1296	3136	2016
23	35	60	1225	3600	2100
24	34	57	1156	3249	1938
Jumlah	960	1461	38692	90245	58742

1. Menghitung Nilai Rata-Rata pretest kemampuan Menggiring Bola

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{960}{24}$$

$$= 40$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata tes pretest kemampuan menggirng bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 40.

2. Menghitung Nilai Rata-Rata post-test kemampuan Menggiring Bola

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{1461}{24}$$

$$= 60{,}875$$

4.2.2 Analisis Rata-rata (Mean) kemampuan Menendang Bola

Berdasarkan hasil tes kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada tahun 2021, sebagaimana terdapat pada tabel 4.2 di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata-rata sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Pengolahan Data Kemampuan Menendang Bola

No	**Y_1**	**Y_2**	**Y_1^2**	**Y_2^2**	**$Y_1 Y_2$**
1.	39	90	1521	8100	3510
2.	38	68	1444	4624	2584
3.	37	84	1369	7056	3108

4.	45	86	2025	7396	3870
5.	44	77	1936	5929	3388
6.	43	90	1849	8100	3870
7.	42	84	1764	7056	3528
8.	41	77	1681	5929	3157
9.	40	84	1600	7056	3360
10.	39	92	1521	8464	3588
11.	38	90	1444	8100	3420
12.	37	84	1369	7056	3108
13	47	84	2209	7056	3948
14	55	90	3025	8100	4950
15	54	90	2916	8100	4860
16	53	84	2809	7056	4452
17	52	90	2704	8100	4680
18	51	86	2601	7396	4386
19	50	90	2500	8100	4500
20	49	84	2401	7056	4116
21	48	90	2304	8100	4320
22	47	84	2209	7056	3948
23	56	90	3136	8100	5040
24	55	84	3025	7056	4620
Jumlah	1100	2052	51362	176142	94311

1. Menghitung Nilai Rata-Rata Pretest kemampuan Menendang Bola

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n}$$

$$= \frac{1100}{24}$$

$$= 45{,}83$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata tes rata-rata tes pretest kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 45,83.

2. Menghitung Nilai Rata-Rata Post-test kemampuan Menendang Bola

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n}$$

$$= \frac{2052}{24}$$

$$= 85{,}5$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata tes rata-rata tes post-test kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 85,5.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar. Penelitian dilakukan pada tanggal 10 Maret sampai dengan tanggal 10 April 2021 yang bertempat di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Peukan Bada.

1. Menggiring Bola

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas (Herwin, 2014: 36).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata pretest kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 40 dengan kategori kurang dan mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan kemudian diperoleh nilai rata-rata tes rata-rata tes post-test dengan skor 60,875 berada pada kategori baik.

Disamping itu, hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

Selama ini latihan siswa peserta ektrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Peukan Bada satu kali dalam satu minggu. Ketika kegiatan latihan sepakbola berlangsung, pelatih/guru kurang memperhatikan jenis latihan khususnya untuk meningkatkan keterampilan menggiring sepakbola siswa. Pelatih/guru lebih meningkatkan latihan fisik ketimbang memberi materi untuk latihan teknik sepakbola atlet atau siswa. Latihan untuk meningkatkan teknik sepakbola siswa harus seimbang dengan latihan fisik atlet. Adanya

keseimbangan dalam materi latihan, maka dalam pencapaian prestasi akan lebih maksimal.

Kemampuan teknik dasar dalam sepakbola adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Pemain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas (Herwin, 2014: 36). Menggiring bola juga bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Agar para peserta ektrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Peukan Bada mempunyai kemampuan dasar bermain sepakbola yang semakin baik, selain diajarkan oleh guru/ pelatih maka, hendaknya diberikan himbauan kepada para siswa agar melakukan latihan tambahan di luar latihan rutin di sekolah. Latihan ini bisa dilakukan sendiri maupun dengan teman, tetapi akan

lebih baik dilakukan dengan teman karena dapat meningkatkan kemampuan dengan lebih baik dan saling mengevaluasi.

2. Menendang Bola

Menurut Sucipto dkk, (2010:17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan pungung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2014: 33). Tujuan dari menendang bola:

a. Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
b. Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
c. Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjuru, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
d. Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2014:31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata pretest kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 45,83 dengan kategori kurang sekali dan mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan kemudian diperoleh nilai rata-rata tes rata-rata tes post-test dengan skor 85,5 berada pada kategori cukup.

Dari kenyataan yang ada, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya belum memiliki teknik dasar sepakbola yang benar. Hal ini karena alokasi waktu untuk menyampaikan materi pembelajaran sepakbola yang terbatas, hanya dua kali pertemuan masing-masing empat jam persemester. Sehingga belum ada prestasi yang diperoleh untuk mengikuti pekan olahraga usia dini khususnya cabang sepakbola. Karena selama ini setiap ada pekan olahraga usia dini tingkat kabupaten Aceh Besar, sangat kesulitan mencari bibit-bibit pe-sepakbola sehingga tidak dapat bersaing dengan kecamatan yang lain. Dengan kegiatan ekstrakurikuler salah satu alternatif pengganti klub yang ada, sehingga akan muncul bibit-bibit pemain sepakbola yang mampu memberikan prestasi.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan menggiring bola dan menendang bola sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021 mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat meningkatkan prestasi yang ada dalam bidang olahraga khususnya sepakbola di SMAN 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suhartono (2012) Suhartono (2012), bahwa hasil kemampuan *dribbling* dan *short passed* siswa putra kelas atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 8%, kategori baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori sedang sebanyak 9 siswa atau sebesar 36%, kategori kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar 16% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 4%.

Penelitian serupa dilakukan oleh Prihatoro (2011), bahwa siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki keterampilan teknik dasar sepakola dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik 3 siswa (15%), kategori cukup 8 siswa (40%), kategori kurang (25%) dan kategori kurang (25%) dan Kategori kurang sekali 4 siswa (20%).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpukan bahwa: nilai rata-rata pretest kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 40 dengan kategori kurang dan mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan kemudian diperoleh nilai rata-rata tes rata-rata tes post-test dengan skor 60,875 berada pada kategori baik. Sedangkan untuk nilai rata-rata pretest kemampuan menendang bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Peukan Bada Tahun 2021 adalah 45,83 dengan kategori kurang sekali dan mengalami peningkatan setelah diberikan program latihan kemudian diperoleh nilai rata-rata tes rata-rata tes post-test dengan skor 85,5 berada pada kategori cukup.

Disamping itu, agar para peserta ektrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Peukan Bada mempunyai kemampuan dasar bermain sepakbola yang semakin baik, selain diajarkan oleh guru/ pelatih maka, hendaknya diberikan himbauan kepada para siswa agar melakukan latihan tambahan di luar latihan rutin di sekolah. Latihan ini bisa dilakukan sendiri maupun dengan teman, tetapi akan lebih baik dilakukan dengan teman karena dapat meningkatkan kemampuan dengan lebih baik dan saling mengevaluasi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru

   Diharapkan hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dan menendang bola.

2. Bagi siswa

   Diharapkan hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung keterampilan menggiring bola dan menendang bola bagi yang kurang.

3. Bagi Sekolah

   Diharapkan agar menyediakan sarana dan prasarana guna dalam mendukung keterampilan menggiring bola dan menendang bola bagi siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan agar mengadakan penelitian tentang keterampilan menggiring bola dan menendang bola lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.(2010). *Perkembangan Gerak Dan Belajar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah

Daral Fauzi. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10 – 12 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional.

Dietrich, K., dan Dietrich, KJ. (1981). *Sepak Bola: Aturan dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.

Djoko Pekik Irianto. (2012). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.

Endang Rini Sukamti. (2011). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Havid Firmansyah P. (2011). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga.* Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.

Moh.Uzer Usman.(2013). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Muhajir (2014). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Nurridwan Yuli Prihatoro. (2011). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

PSSI. (2012). *Peraturan Permainan Khusus Pemain Berusia 12 Tahun. 7V7 (satu tim 7 pemain)*. Jakarta. Januari. 66

Remmy Muchtar. (2012). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Soedjono dkk. (1985). Sepakbola Teknik dan Kerjasama. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Soegijono, dkk. (2014). *Petunjuk Pelaksanaan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini Program Ekstrakurikuler di SD*. Jakarta: Depdiknas.

Sucipto, dkk. (2010). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.

Suhartono. (2012). *Kemampuan dasar Dribbling dan Short Passed Sepak bola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukatamsi. (2010). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

Suwarno KR. (2011). *Sepakbola (gerakan Dasar dan Teknik Dasar)*. Makalah. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Syamsu Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Peneliti sedang mendengarkan arahan dari guru pembina

Gambar 2. Peneliti sedang memberikan arahan kepada peserta ekstrakurikuler

Gambar 3. Peneliti sedang memberikan aba-aba sebelum siswa melakukan pretest

Gambar 4. Peneliti memberikan arahan sebelum memberikan program latihan

Gambar 5. Peneliti memberikan arahan tentang program latihan

Gambar 6. Peneliti sedang mengawasi siswa dalam melakukan treatment

Gambar 7. Siswa sedang melakukan kegiatan menggiring bola

Gambar 8. Siswa sedang melakukan kegiatan menendang bola

Gambar 9. Siswa sedang melakukan kegiatan menggiring bola

Gambar 10. Siswa sedang melakukan kegiatan menendang bola

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Mahlil
2. NIM : 1311040016
3. Tempat /Tanggal Lahir : Ajuen, 05 September 1995
4. Jenis Kelamin : Laki-Laki
5. Agama : Islam
6. Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Aceh
7. Status : Belum Menikah
8. Pekerjaan : Mahasiswa
9. Alamat : Dusun Ayahanda Desa Ajuen Kec. Peukan Bada
10. No Hp : 085277491033
11. Email : amahlil46@gmail.com
12. Data Orang Tua:
    a. Nama Ayah : Jalaluddin (Alm)
    b. Pekerjaan : -
    c. Nama Ibu : Nurhayati
    d. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)
    e. Alamat : Dusun Ayahanda Desa Ajuen Peukan Bada Aceh Besar
13. Latar Belakang Pendidikan
    a. SD/MIN : SD Negeri 1 Jeumpet
    b. SMP/MTSN : SMP Negeri 1 Peukan Bada
    c. SMA : SMA Negeri 1 Peukan Bada
    d. S1 : Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 27 April 2021

Mahlil
1311040016

KEPUTUSAN
WAKIL KETUA BIDANG AKADEMIK
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP)
BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
NOMOR: 0200/133018.1.1.01/SK/II/2021

Tentang

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi bagi mahasiswa, perlu diberikan secara kontinue dan intensif.
b. Bahwa untuk keperluan tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing Skripsi dan ditetapkan dengan surat keputusan.

Mengingat : a. Surat Edaran Dikti No. 298/D/T/1986, tanggal 10 Februari 1986 tentang proses dan bimbingan Skripsi/Karya Tulisan Akhir Mahasiswa.
b. Hasil Rapat Kerja Senat STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh tanggal 13 Februari 2017 tentang Prosedur dan Pembimbing Skripsi dan Hasil Rapat Kerja STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh tanggal 27-28 Februari 2017.
c. Buku Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Pendidikan Sarjana (S-1) pada STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh tahun 2010.
d. Hasil Seminar Proposal Skripsi tanggal 28 Januari 2021 pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Menunjuk Saudara/i :**Zikrur Rahmat, M.Pd** Sebagai Pembimbing I
Irfandi, M.Or Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing skripsi mahasiswa

Nama/NIM : **Mahlil / 1311040016**
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Evaluasi tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan Menendang Bola Peserta Ekstra Kulikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Peukan Bada Kab. Aceh Besar Tahun 2021

Kedua : Dengan Ketentuan:
1. Bimbingan harus dilaksanakan dengan kontinue dan penuh rasa tanggung jawab dan harus sudah selesai selambat-lambatnya 6 Bulan terhitung sejak Surat Keputusan ini dikeluarkan.
2. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.
3. Surat Keputusan ini akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika dalam penetapan ini terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Banda Aceh
PadaTanggal : Senin, 15 Februari 2021
Wakil Ketua I Bidang Akademik

Mik Salmina, M.Mat
NIDN: 1313128701

TEMBUSAN:

YAYASAN PENDIDIKAN GETSEMPENA
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH
(STKIP BBG)
IZIN MENDIKNAS NO. 138/D/O/2003
TERAKREDITASI BAN-PT
Kampus : Jln. Tanggul Krueng Aceh No.34, Rukoh, Darussalam - Banda Aceh
Telepon : 0823 6237 6423 Email: info@stkipgetsempena.ac.id Website : www.stkipgetsempena.ac.id

Nomor : **0367/133018.1.1.01/PN/II/2021**
Lampiran : -
Hal : ***Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi***

KepadaYth,
Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Aceh
Di_
Tempat

Dengan hormat,

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : **Mahlil**
NIM : **1311040016**
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Untuk mengumpulkan data-data di SMA Negeri 1 Peukan Bada dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

"Evaluasi tingkat Keterampilan Menggiring Bola dan Menendang Bola Peserta Ekstra Kulikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Peukan Bada Kab. Aceh Besar Tahun 2021".

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 19 Februari 2021
An.Ketua
Wakil Ketua I Bidang Akademik

Mik Saimina, M.Mat
NIDN. 1313128701

Tembusan:
1. Yang bersangkutan
2. Arsip

142

PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beureueh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121
Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386
Website : disdik.acehprov.go.id, Email : disdik@acehprov.go.id

Nomor : 1586 / B / SMA / 2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Banda Aceh, 23 Februari 2021
Yang Terhormat,
Kepala SMAN 1 Peukan Bada
Kabupaten Aceh Besar
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Ketua I Bidang Akademik STKIP BBG Banda Aceh Nomor: 0367/133018.1.1.01/PN/II/2021 tanggal, 19 Februari 2021 hal : "Mohon Bantuan dan Keizinan Melakukan Penelitian Skripsi", dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama	: Mahlil
NIM	: 1311040016
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul	: EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DAN MENENDANG BOLA PESERTA EKSTRA KULIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 PEUKAN BADA KAB. ACEH BESAR TAHUN 2021

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus menaati semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau Adat Istiadat yang berlaku;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara Mahasiswa yang bersangkutan dengan Kepala Sekolah dan cabang Dinas Pendidikan setempat;
4. Melaporkan dan menyerahkan hasil Penelitian kepada pejabat yang menerbitkan surat izin Penelitian.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

a.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KEPALA BIDANG PEMBINAAN SMA DAN PKLK

Drs. AMIRUDDIN
PEMBINA Tk.I
NIP. 19660917 199203 1 003

Tembusan :
5. Wakil Ketua I Bidang Akademik STKIP BBG Banda Aceh;
6. Mahasiswa yang bersangkutan;
7. Arsip.

PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 PEUKAN BADA
Jl. Blang Ajun No. 3 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar, Kode Pos 23351
Telepon/Faks 0651-44312, email : smanpeukanbada@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422 /183/ 2021

Sehubungan dengan surat Pemerintah Aceh Dinas Pendidikan Nomor : 1536 /B/ SMA / 2021, tanggal 23 Februari 2021, tentang Izin Penelitian, maka dengan ini menerangkan :

Nama	: MAHLIL
N I M	: 1311040016
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Peukan Bada dengan judul **"EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DAN MENENDANG BOLA PESERTA EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 PEUKAN BADA KAB.ACEH BESAR TAHUN 2021"**

Demikian surat keterangan Izin Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Peukan Bada, 28 April 2021
Plt.Kepala Sekolah,

PEMERINTAH ACEH
SMAN 1 PEUKAN BADA
DINAS PENDIDIKAN

Hj.Nurwani, S.Pd., M.Pd
NIP: 19711215 199801 2 003
No.Sk 800/D/4658/2021 Tgl,29-03-2021

1. Tes Kemampuan Menggiring Bola

Tes Pretest

No	Nama	Waktu	Norma dan Prestasi				
			Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1.	Ahyar	11,30					
2.	Andrian	11,50					
3.	Angga	11,70					
4.	Ardiansyah	11,81					
5.	Fajar Aulia	12,00					
6.	Ikhsan	12,20					
7.	Makmur	12,42					
8.	M. Akil	12,47					
9.	M. Ikhsan	12,70					
10.	Nuhu	13,03					
11.	Rahmat B	13,20					
12.	Ridho	13,40					
13.	Abadrul	11,50					
14.	M. Akram	11,70					
15.	M. oja	11,81					
16.	M. Sidqi	12,00					
17.	M. Zahrul	12,20					
18.	M. Raja	12,42					
19.	M. Zamah	12,47					
20.	Riza Maulana	12,70					
21.	Riski Maulana	13,03					
22.	Rizqi Murtadha	13,20					
23.	Syahrul R	13,40					

24.	Hasil Ramadhan 13.59						
25.							
26.							
27							
28.							
29.							

Peneliti

(_____)

Tes Post-test

No	Nama	Waktu	Norma dan Prestasi				
			Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1.	Alwar	6,60					
2.	Ardrian	8,10					
3.	Angga	19,60					
4.	Ardiansyah	16,22					
5.	Fajar Aulia	10,89					
6.	Ikhsan	9,40					
7.	Makmur	13,90					
8.	M. Akil	9,53					
9.	M. Ikhsan	12,90					
10.	Nuhu	12,30					
11.	Rahmat B	13,31					
12.	Ridho	13,31					
13.	Abadrul	7,40					
14.	M. Akram	9,40					
15.	M. Oja	10,24					
16.	M. Sidqi	14,25					
17.	M. Zahrul	13,64					
18.	M. Raja	19,60					
19.	M. Zamah	13,31					
20.	Rifa Maulana	13,31					
21.	Riski Maulana	12,60					
22.	Rizqi Murtadha	13,64					
23.	Syahrul R	12,30					
24.	Hafiz Ramadhan	13,31					
25.							

2. Formulir Kemampuan Menendang Bola

Tes Pretest

No	Nama	Waktu	Norma dan Prestasi				
			Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1.	Ahyar	12,97					
2.	Andrian	12,70					
3.	Angga	13,03					
4.	Ardiansyah	11,50					
5.	Fajar Amia	11,70					
6.	Ikhsan	11,81					
7.	Maemur	12,00					
8.	M. Akil	12,20					
9.	M. Ikhsan	12,92					
10.	Muhu	12,97					
11.	Rahmat B	12,70					
12.	Richo	13,03					
13.	Abadrul	11,13					
14.	M. Akram	9,62					
15.	M. Oja	9,80					
16.	M. Sidqi	10,00					
17.	M. Zahrul	10,15					
18.	M. Raja	10,38					
19.	M. Zamah	10,57					
20.	Riza Maulana	10,79					
21.	Riski Maulana	10,92					
22.	Rizqi Murtadha	11,13					
23.	Syahrul R	9,99					

24.	Hafiz Ramadhan	9,62					
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							

Peneliti

(_____)

Tes Post-test

No	Nama	Waktu	Norma dan Prestasi				
			Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1.	Ahyar	11.40+95					
2.	Andrian	13.80+39					
3.	Angga	10.57+34					
4.	Ardiansyah	12.20+95					
5.	Fajar Aulia	13.80+95					
6.	Ikhsan	11.40+95					
7.	Makmur	10.57+39					
8.	M. Akli	13.80+95					
9.	M. Ikhsan	10.57+34					
10.	Nuhu	15.30+66					
11.	Rahmat B	11.40+95					
12.	Ridho	10.57+34					
13.	Abadrul	10.57+34					
14.	M. Akram	11.40+95					
15.	M. oja	11.40+95					
16.	M. Sidqi	10.57+34					
17.	M. zahrul	11.40+95					
18.	M. Raja	12.20+95					
19.	M. zamah	11.40+95					
20.	Riza Maulana	10.57+34					
21.	Risti Maulana	11.40+95					
22.	Rizqi Murtadha	10.57+34					
23.	Syahrul R	11.40+95					
24.	Hafiz R.	10.57+34					
25.							