



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA  
MENGUNAKAN KURA-KURA KAKI DALAM DAN KURA-  
KURA KAKI LUAR TERHADAP KECEPATAN  
MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA  
PADA TIM POPDA SMA NEGERI  
JUMAPOLO TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**oleh**  
**Yustinus Yusdiyanto**

**6301409154**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## SARI

**Yustinus Yusdiyanto. 2013.** *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam dan Kura-Kura Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola dalam Sepakbola Pada Tim Popda SMA Negeri Jumapolo Tahun 2013.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Kriswantoro, M. Pd, Drs. M. Nasution, M. Kes

**Kata Kunci:** Menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam dan luar, hasil kecepatan menggiring

Permasalahan penelitian: 1) Apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan luar terhadap kecepatan menggiring bola, 2) Mana yang lebih baik menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan luar terhadap kecepatan menggiring bola?. Adapun tujuan penelitian adalah: 1) Mengetahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan luar terhadap kecepatan menggiring bola, 2) Mengetahui mana yang lebih baik antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan luar terhadap kecepatan menggiring bola

Penelitian menggunakan metode eksperimen. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dari Tim Popda Sepakbola SMA N Jumapolo yang berjumlah 20 orang. Metode pengolahan data menggunakan SPSS 16.0. Variabel penelitian meliputi menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam dan luar sebagai variabel bebas dan hasil kecepatan menggiring bola sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji t diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $6,331 > 1,83$ . Kura-kura kaki dalam diperoleh waktu 21,31 detik dan kura-kura kaki luar diperoleh waktu 24,16 detik.

Simpulan penelitian adalah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola sebesar 21,31 detik dan kura-kura kaki luar sebesar 24,16 detik. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam lebih baik dibandingkan menggunakan kura-kura kaki luar. Berdasarkan hasil penelitian disarankan: bagi pelatih, dalam melatih kecepatan menggiring sebaiknya dengan menggunakan kura-kura kaki dalam.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 2013

Yustinus Yusdiyanto



## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Kriswantoro, M.Pd

Drs. M. Nasution, M. Kes

NIP. 19610630.198703.1.003

NIP. 19640423.199002.1.001

PERPUSTAKAAN  
UNNES

Mengetahui

Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hermawan, M.Pd

NIP. 19590916.198511.1.001

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Yustinus Yusdiyanto

NIM : 6301409154

Pada Hari/Tanggal : Jumat, 28 Juni 2013

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam dan Kura-Kura Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola dalam Sepakbola Pada Tim Popda SMA Negeri Jumapola Tahun 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Harry Pramono, M.Si

NIP. 195910191985031001

Drs. Hermawan, M. Pd

NIP. 19590916.198511.1.001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M. Pd (Ketua) \_\_\_\_\_

NIP. 19610114.198601.1.001

2. Drs. Kriswantoro, M. Pd (Anggota) \_\_\_\_\_

NIP. 19610630.198703.1.003

3. Drs. M. Nasution, M. Kes (Anggota) \_\_\_\_\_

NIP. 19640423.199002.1.001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ❖ “Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah”.
- ❖ “Harapan kosong itu lebih menyakitkan dari kenyataan yang pahit sekalipun”.

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayahku Petrus Marimin dan Ibuku Rosalia Katini yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku, dan seluruh keluargaku.
- ❖ Yuliana Sriyani yang selama ini selalu mendampingi, memberikan semangat dan motivasi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan, atas segala karunia yang telah diberikan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Dengan rasa rendah diri saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan, Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan pengesahan.
4. Seluruh Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan masukan-masukan dan saran.
5. Drs. Kriswantoro, M.Pd dan Drs. Moh. Nasution, M.Kes sebagai dosen pembimbing, yang telah membimbing dan memberikan petunjuk sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Drs. Sardiyo, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA N Negeri Jumapolo yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Pelatih Tim Popda SMA Negeri Jumapolo Bapak Aris Tri Margono yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian ini.
8. Para pemain Tim Popda SMA Negeri Tahun 2013 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

9. Teman-teman dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009 FIK UNNES yang telah memberikan bantuan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Semoga kebaikan dari semua pihak mendapatkan imbalan yang berlipat ganda dari Tuhan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Penulis





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i	
SARI .....	ii	
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv	
HALAMAN PENGESAHAN .....	v	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi	
KATA PENGANTAR .....	vii	
DAFTAR ISI .....	ix	
DAFTAR TABEL .....	xi	
DAFTAR GAMBAR .....	xii	
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii	
<b>BAB I</b> <b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>	
1.1	Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2	Permasalahan .....	7
1.3	Tujuan Penelitian .....	8
1.4	Penegasan Istilah .....	9
1.5	Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II</b> <b>LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>12</b>	
2.1	Landasan Teori .....	12
2.1.1	Teknik Dasar Menggiring Bola .....	12
2.1.2	Latihan Menggiring Bola .....	14
2.1.3	Konsep Dasar Latihan .....	19

	2.1.4 Kecepatan Menggiring Bola .....	23
	2.1.5 Anatomi Gerak Menggiring Bola .....	27
	2.1.6 Analisa Gerak Menggiring Bola .....	30
	2.1.7 Kerangka Berfikir .....	34
	2.2 Hipotesis .....	36
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
	3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	37
	3.2 Variabel Penelitian .....	39
	3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
	3.4 Instrumen Penelitian .....	41
	3.5 Prosedur Penelitian .....	42
	3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	43
	3.7 Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
	4.1 Hasil Penelitian .....	46
	4.2 Pembahasan .....	52
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
	5.1 Simpulan .....	55
	5.2 Saran .....	55
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Menggiring Bola Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II .....	47
4.2 Hasil <i>Post Test</i> Menggiring Bola Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II .....	47
4.3 Rangkuman hasil perhitungan Uji Normalitas .....	49
4.4. Rangkuman hasil perhitungan Uji Homogenitas .....	50
4.5. Rangkuman uji beda data <i>post-test</i> .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Dalam .....	16
2.2 Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Luar .....	18
2.3 Struktur Otot Tungkai .....	29
2.4 Analisa Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Dalam .....	32
2.5 Analisa Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Luar .....	33
3.1 Tes Ketrampilan Menggiring Bola .....	42
4.1 Hasil <i>Post-Test</i> Kecepatan Menggiring Bola Pada Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Pre-Test Kecepatan Menggiring Bola .....	59
2. Hasil Pre-Test Yang Diurutkan Dari Yang Terbaik .....	60
3. Hasil <i>Pre-Test</i> Kecepatan Menggiring Bola Yang Telah Dipasangkan .....	61
4. Daftar Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II Berdasarkan <i>Pre-Test</i> Kecepatan Menggiring Bola .....	62
5. Hasil <i>Post-Test</i> Kecepatan Menggiring Bola Eksperimen I .....	63
6. Hasil <i>Post-Test</i> Kecepatan Menggiring Bola Eksperimen II .....	64
7. Daftar Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II Berdasarkan <i>Post-Test</i> Kecepatan Menggiring Bola .....	65
8. Deskripsi Hasil Tes Akhir Kecepatan Menggiring Bola .....	66
9. Program Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Dalam.....	68
10. Program Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Luar .....	73
11. Usulan Topik Skripsi .....	78
12. Usulan Pembimbing .....	79
13. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	80
14. Surat Ijin Penelitian .....	81
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	82
16. Dokumentasi Penelitian .....	83

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Dari berbagai macam jenis olahraga, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa menyukai olahraga tersebut, bahkan tidak sedikit kaum wanita juga banyak menggemari olahraga sepakbola. Menurut M. Muhyi Faruq (2008:02) sepakbola mempunyai banyak tujuan selain untuk prestasi dan kebugaran, tujuan lainnya yaitu untuk sosialisasi, persahabatan, dan juga mengurangi rasa jenuh atau stres. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan menggunakan kaki, kepala, dan anggota tubuh yang lainnya kecuali tangan, terkecuali untuk penjaga gawang. Permainan ini dilakukan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain.

Menurut M. Sajoto (1988:10) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga pada zaman sekarang ini, yaitu: 1) untuk tujuan rekreasi, 2) untuk tujuan pendidikan, 3) untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan 4) untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu. Dari olahraga sepakbola ini, anak-anak remaja dan orang tua akan banyak memperoleh keuntungan atau manfaat,

antara lain adalah pertumbuhan fisik, mental, serta hubungan sosial yang baik. Di dalam sepakbola terdapat beberapa unsur kebugaran tubuh, antara lain: 1) kecepatan gerak (*speed*), 2) kekuatan (*strength*), daya tahan otot kardiovaskuler (*endurance*), 3) keseimbangan (*balance*), 4) kelentukan (*flexibility*), 5) kelincahan (*agility*), 6) koordinasi (*coordination*) (M. Muhyi Faruq, 2008:17).

Sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat, ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan banyaknya kompetisi sepakbola yang bergulir mulai dari kompetisi kecil sampai dengan kompetisi yang besar. Hal ini tentunya mengakibatkan persaingan prestasi menjadi tujuan utama. Salah satu dari kompetisi itu yaitu kompetisi antar pelajar, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), maupun Perguruan Tinggi. Salah satu kompetisi pelajar tersebut yaitu Pekan Olahraga Daerah (POPDA). Pekan Olahraga Daerah (POPDA) ini merupakan event kejuaraan antar pelajar mulai dari SD, SMP, dan SMA yang digelar satu tahun sekali. Banyak sekolah-sekolah yang berlomba mewakili daerahnya untuk mendapatkan prestasi terbaik. Cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Daerah ini terdiri dari berbagai cabang olahraga seperti atletik, bola voli, sepakbola, bulutangkis, basket, dan pencak silat. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dipertandingkan, salah satu cabang olahraga yang diikuti oleh SMA Negeri Jumapolo yaitu cabang sepakbola.

SMA Negeri Jumapolo merupakan salah satu peserta Pekan Olahraga Daerah (POPDA) di kabupaten Karanganyar. SMA Negeri Jumapolo mewakili dari kecamatan Jumapolo karena SMA Negeri Jumapolo ini satu-satunya Sekolah

Menengah Atas yang berada di kecamatan Jumapolo kabupaten Karanganyar. Tim sepakbola SMA Negeri Jumapolo terbentuk dua bulan sebelum Pekan Olahraga Daerah (POPDA) di kabupaten Karanganyar bergulir. Mengamati dari beberapa latihan dan uji coba dari tim Popda sepakbola SMA Negeri Jumapolo, baik dari segi fisik, teknik, maupun mental, masih banyak yang perlu dibenahi. Salah satunya yaitu dari segi teknik. Para pemain tim Popda SMA Negeri Jumapolo dalam penguasaan teknik masih terlihat kurang menguasai teknik bermain sepakbola dengan baik. Dari segi teknik, yang masih terlihat kurang maksimal dikuasai oleh pemain tim Popda SMA Negeri Jumapolo yaitu teknik menggiring bola. Hal ini menyebabkan permainan dalam tim tersebut kurang begitu maksimal serta permainan terlihat kurang memiliki variasi dan kurang terlihat kompak dalam satu tim itu.

Melihat dari cara bermain tim Popda sepakbola SMA Negeri Jumapolo, penguasaan teknik perlu lebih ditingkatkan, terutama dalam menggiring bola. Masih banyak pemain yang kurang mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Kecepatan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan dalam tim ini. Selain itu, para pemain pada saat menggiring bola dengan mudah kehilangan bola akibat kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk menghindari lawan yang terkesan kaku. Teknik menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar masih kurang mampu dikuasai dengan baik oleh pemain tim Popda SMA Negeri Jumapolo guna mendapatkan kecepatan yang maksimal dalam menggiring bola. Dari sini peneliti ingin meneliti mengenai perbedaan pengaruh latihan menggiring bola



menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola pada tim Popda sepakbola SMA Negeri Jumapolo. Berikut ini merupakan penjelasan pentingnya penguasaan teknik bermain sepakbola.

Permainan sepakbola adalah permainan regu atau tim yang menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku. Untuk menjadi pemain yang berkualitas baik, diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan kontrol bola (Timo Scheunemann, 2005:33-75). Selain memiliki teknik dasar bermain sepakbola yang baik, menurut Timo Scheunemann (2005:33) seorang pemain yang berkualitas juga memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, permainan yang memadai, dan fisik yang mendukung. Salah satu usaha pembinaan dan pelatihan untuk peningkatan prestasi cabang sepakbola antara lain pembinaan dalam aspek teknik. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Dari keempat kelengkapan pokok tersebut, hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang terstruktur dengan baik, serta dilakukan secara berkelanjutan.

Seorang pemain yang baik harus mampu menguasai berbagai macam ketrampilan teknik-teknik dasar sepakbola, sehingga mereka dapat memainkan bola dari berbagai posisi dan dalam situasi apapun. Dari beberapa teknik dasar sepakbola di atas, salah satu teknik terpenting dalam bermain sepakbola yaitu

menggiring bola tanpa mengesampingkan teknik dasar bermain sepakbola yang lainnya. Salah satu unsur teknik dasar sepakbola yang sangat penting yaitu menggiring bola. Menurut Sukatamsi (1984:158) menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menurut Sucipto dkk (2000:28) menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Sukatamsi (1984:158) menggiring bola memiliki beberapa kegunaan antara lain :

1. Untuk melewati lawan. Kegunaan menggiring bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seseorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang berusaha menghambat dan merebut bola.
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.
4. Memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah lawan terbuka.

Tujuannya yaitu untuk membuka daerah pertahanan lawan dengan cara menggiring agar lawan yang menjaga daerahnya terpancing untuk merebut bola sehingga tercipta daerah kosong atau terbuka yang memudahkan teman kita membantu melakukan serangan.

Seorang pemain harus dapat menguasai teknik menggiring bola tersebut dengan baik tanpa mengesampingkan teknik-teknik bermain sepakbola yang lain. Untuk dapat menggiring bola dengan baik, maka perlu diperhatikan beberapa prinsip-prinsip menggiring bola sebagai berikut: a) bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, bola selalu terkontrol, b) di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan, c) menggiring bola dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola tidak ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, d) pada waktu menggiring bola, pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi juga harus memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan, e) badan agak condong ke depan, gerakan tangan seperti pada waktu lari biasa (Sukatamsi, 1984:158). Agar dapat menggiring bola dengan baik, diperlukan latihan-latihan khusus dan bervariasi sehingga kemampuan dalam menggiring bola dapat meningkat. Beberapa teknik latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola diantaranya adalah menggiring bola memakai kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam (Remmy Muchtar, 1992:40). Menurut M. Muhyi Faruq (2008:68) cara melakukan menggiring bola bisa dengan menggunakan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, atau kombinasi dari bagian dalam dan luar kaki.

Berdasarkan uraian dari beberapa pernyataan di atas, mengingat bahwa teknik menggiring bola sangat penting dalam permainan sepakbola, selain itu

melihat dari cara bermain Tim Popda SMA N Jumapolo yang masih kurang dari segi teknik terutama dalam menggiring bola guna mendapatkan kecepatan yang maksimal, maka penulis menyusun suatu penelitian dengan judul “ Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam dan Kura-Kura Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola dalam Sepakbola Pada Tim Popda SMA Negeri Jumapolo Tahun 2013 “. Adapun alasan pemilihan judul dalam penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Pada saat menggiring bola, pemain tim Popda SMA Negeri Jumapolo mudah kehilangan bola.
2. Pemain tim Popda SMA Negeri Jumapolo mengalami kendala dalam menggiring bola, yaitu tidak dapat memaksimalkan teknik menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dengan baik.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar guna mendapatkan kecepatan menggiring bola yang maksimal.

## **1.2 Permasalahan**

Berdasarkan judul penelitian ini yaitu perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun 2013, maka permasalahan penelitian yang dimunculkan dan dikemas dalam sebuah pertanyaan adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA N Jumapolo tahun 2013?
2. Apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA N Jumapolo tahun 2013?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA N Jumapolo tahun 2013?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun 2013.
2. Mengetahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun 2013.
3. Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dengan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun 2013.

## 1.4 Penegasan Istilah

Menghindari adanya kesalahan penafsiran terhadap judul penelitian, maka diperlukan adanya penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan mengenai judul tersebut dijabarkan dalam penegasan istilah sebagai berikut :

### 1.4.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari suatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:1045). Di dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pengaruh adalah pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola pada tim Popda SMA N Jumapolo tahun 2013.

### 1.4.2 Latihan

Latihan berasal dari kata “latih” yang berarti belajar dan membiasakan diri agar mampu (dapat) melakukan sesuatu. Sedangkan latihan sendiri berarti pendidikan untuk memperoleh kemahiran atau kecakapan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:794). Menurut Harsono (1988:101) bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Pengertian latihan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggunakan kura-kura kaki luar yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh kecepatan menggiring bola yang maksimal.

### 1.4.3 Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring (*dribbling*) adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah (Sukatamsi, 1984:158). Menurut Sucipto dkk (2000:28) menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring dalam penelitian ini yaitu membawa lari bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar.

### 1.4.4 Kecepatan

Kecepatan adalah waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tertentu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:260). Menurut Imam Hidayat (1996:101) kecepatan (*speed*) adalah jarak yang ditempuh dalam satuan waktu tertentu. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecepatan yaitu waktu yang digunakan untuk menggiring bola zig-zag menempuh jarak 40 meter.

### 1.4.5 Kura-kura kaki dalam

Kura-kura kaki dalam adalah bagian kaki sebelah sisi dalam dekat dengan ibu jari (Poerwadarminto, 1976:541).

### 1.4.6 Kura-kura kaki luar

Kura-kura kaki luar adalah bagian kaki sebelah sisi luar dekat dengan jari kelingking (Poerwadarminto, 1976:541).

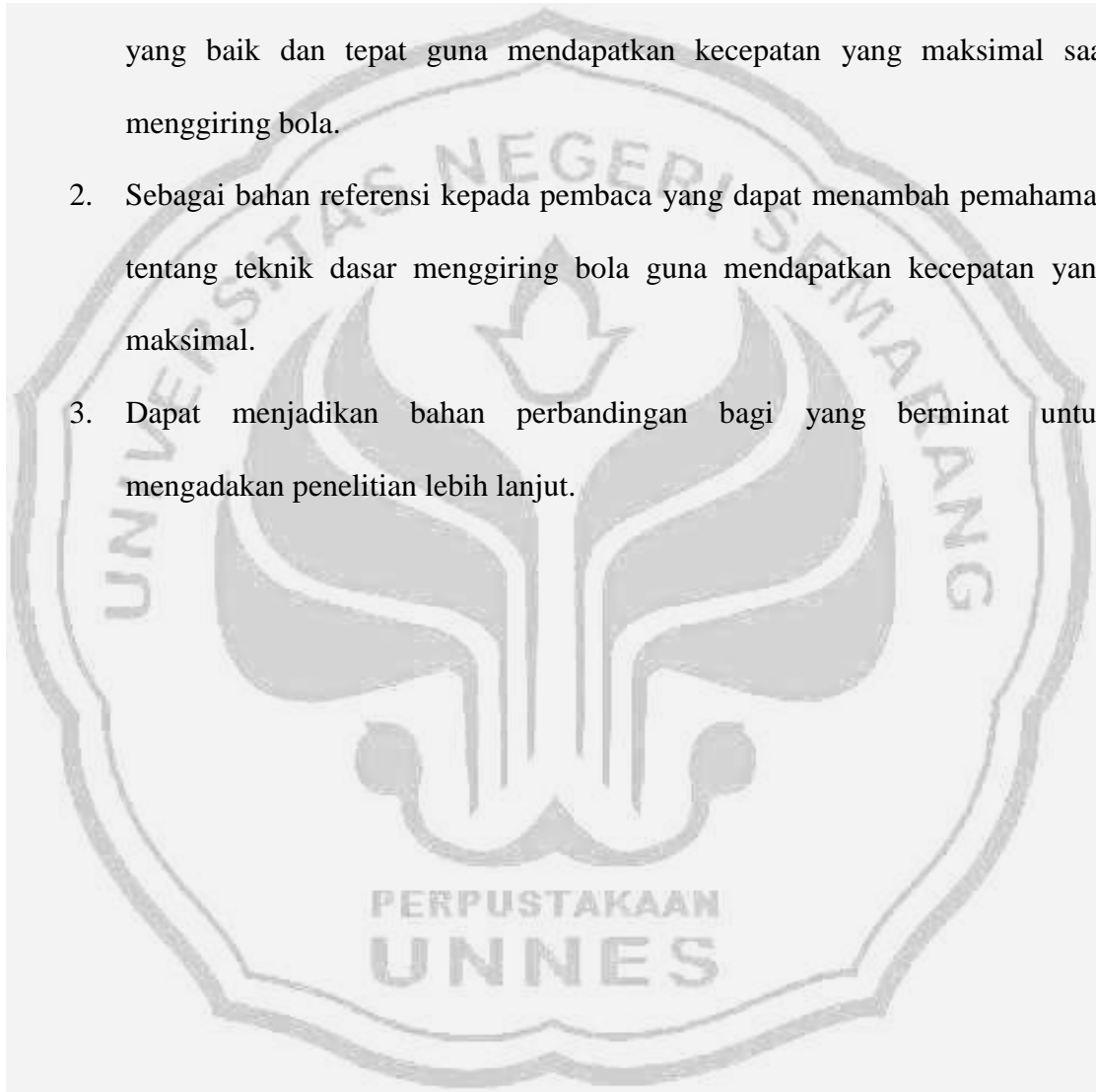
### 1.4.7 SMA Negeri Jumapolo

SMA Negeri Jumapolo merupakan Sekolah Menengah Atas yang terletak di Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar, Propinsi Jawa Tengah.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi mengenai penyusunan program latihan tentang mana teknik latihan menggiring bola yang baik dan tepat guna mendapatkan kecepatan yang maksimal saat menggiring bola.
2. Sebagai bahan referensi kepada pembaca yang dapat menambah pemahaman tentang teknik dasar menggiring bola guna mendapatkan kecepatan yang maksimal.
3. Dapat menjadikan bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.





## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Teknik Dasar Menggiring Bola**

Teknik dasar dalam permainan sepakbola salah satunya adalah menggiring bola. Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar menggiring bola dengan baik karena ini bagian dari teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. Teknik dasar menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan kontrol bola oleh pemain lawan (M. Muhyi Faruq, 2008:68). Menurut Sucipto dkk (2000:28) menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola merupakan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah (Sukatamsi 1984:158). Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1994:95) berpendapat bahwa menggiring bola yaitu berlari membawa bola dengan kaki. Dari beberapa pendapat tersebut, menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar terus bergulir terus menerus di atas tanah.

Joseph A. Luxbacher (2011:47) berpendapat bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket, yaitu memungkinkan pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Menurut Sukatamsi (1984:158) tujuan menggiring bola antara lain : 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Menurut M. Muhyi Faruq (2008:68) pada saat menggiring bola dengan kondisi berlari cepat sambil membawa bola maka pemain harus berada dalam posisi kontrol yang tinggi dan kewaspadaan yang tinggi. Selain mengontrol bola pemain juga harus berpikir di mana posisi lawan dan bagaimana caranya terlepas dari kawalan lawan. Selain itu, pemain harus melihat di manapun posisi kawan berada. Menurut Sukatamsi (1984:158) untuk dapat menggiring bola dengan baik, perlu dilakukan latihan secara terus menerus. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut meliputi :

1. Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol.
2. Di depan pemain terdapat ruang kosong, bebas dari lawan.

3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu menggiring bola, pandangan mata tidak boleh selalu melihat pada bola saja, melainkan harus memperhatikan atau mengamati sekitar lapangan atau melihat posisi lawan atau kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain :

1. Menggiring bola memakai kura-kura kaki luar.
2. Menggiring bola memakai kura-kura kaki dalam.
3. Menggiring bola memakai punggung kaki (Remmy Muchtar, 1992:40).

Sesuai dengan uraian di atas dan sesuai dengan apa yang akan diteliti, maka peneliti hanya akan menjelaskan tentang latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar.

### **2.1.2 Latihan Menggiring Bola**

Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan,

oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa teknik latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola diantaranya adalah menggiring bola memakai kura-kura kaki luar, menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam, dan menggiring bola memakai punggung kaki (Remmy Muchtar, 1992:40). Selain pendapat di atas, menurut M. Muhyi Faruq (2008:68) cara melakukan menggiring bola bisa dengan menggunakan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, atau kombinasi bagian dalam dan luar kaki. Berikut ini penjelasan dari latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar.

#### **2.1.2.1 Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki dalam atau bagian kaki dekat ibu jari untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah (Danny Mielke, 2007:4). Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam adalah sebagai berikut :

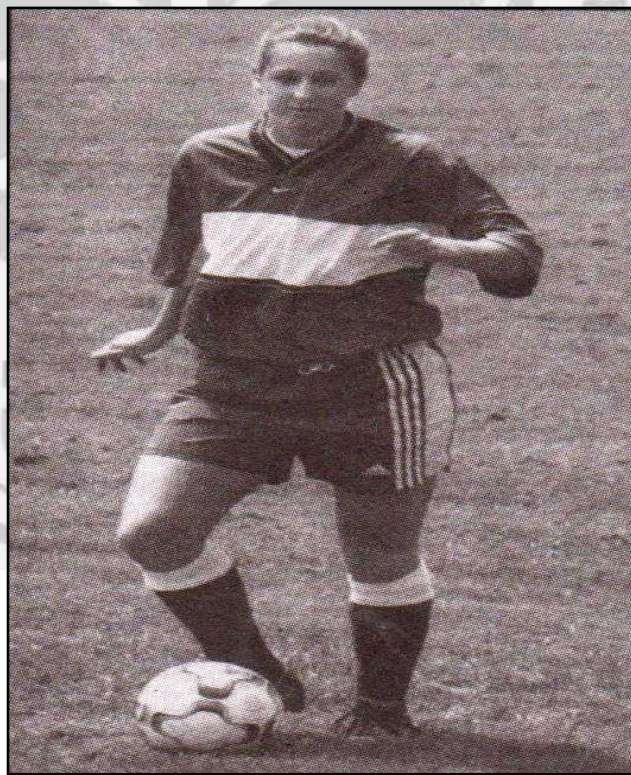
- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau

mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

- 3) Pada saat menggiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk, dan waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984:159).

Menurut Toto Subroto dkk (2007: 9.3) Menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan. Sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam. Teknik menggiring bola ini hanya digunakan untuk membelok, berputar, atau mengubah arah. Di bawah ini merupakan gambar menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam.



Gambar 2.1 Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Dalam  
(Sumber: Danny Mielke, 2007:2)

Menggiring menggunakan kura-kura kaki dalam berarti bola selalu dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu, pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah pada waktu pemain lawan berusaha merebut bola, hal ini dapat diartikan bahwa jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan, maka cara menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam lebih baik untuk diterapkan, hal ini dikarenakan bola selalu berada diantara kedua kaki.

#### **2.1.2.2 Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Luar**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki luar atau bagian kaki dekat kelingking untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah (Danny Mielke, 2007:4). Teknik menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura sebelah kaki luar.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola, kedua selalu sedikit ditekuk. Waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984:161).



Menurut Sukatamsi (1984:162) gerakan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar paling banyak digunakan dalam bermain sepakbola karena :

- 1) Bagian dari kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas.
- 2) Pemain dapat mudah bergerak ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah. Hal ini sesuai dengan arah sikap kaki pada waktu lari.
- 3) Pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik.
- 4) Pemain dapat dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.



Gambar 2.2 Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Luar  
(Sumber: Danny Mielke, 2007:4)

### **2.1.3 Konsep Dasar Latihan**

Menurut Rubianto Hadi (2007:55) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani atlet dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan kontinyu, terukur atau sesuai dosis, dan dilakukan evaluasi secara berkala. Di dalam latihan, perlu memperhatikan hukum-hukum latihan dan prinsip-prinsip latihan. Adapun hukum latihan dan prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut :

#### **2.1.3.1 Hukum Latihan**

Proses latihan merupakan sebuah proses yang tidak terhindarkan untuk menganut hukum tertentu secara empirik dan keilmuan yang telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar.

##### **2.1.3.1.1 Hukum Overload**

Beban latihan atau intensitas latihan yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga mampu mendapatkan overkompensasi yang optimal, kemudian program dilanjutkan berdasarkan hasil dari overkompensasi tersebut. Untuk mendapatkan kebugaran yang lebih baik atau



overkompensasi yang optimal, seorang pelatih harus benar-benar cermat dan teliti dalam pemberian beban latihan (Rubianto Hadi, 2007:53).

#### 2.1.3.1.2 Hukum Reversibilitas

Hukum reversibilitas ini menuntun atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat. Sebaliknya apabila latihan dihentikan, kebugaran akan menurun. Hasil latihan yang berbulan-bulan akan cepat hilang apabila tidak latihan beberapa minggu, oleh sebab itu, seorang atlet harus selalu latihan setiap hari. Dengan latihan setiap hari, kondisi yang telah dicapai dapat dipertahankan (Rubianto Hadi, 2007:53).

#### 2.1.3.1.3 Hukum Kekhususan

Hukum kekhususan memberikan tuntunan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan ketrampilan fisik cabang olahraganya dan kondisi obyektif dari atlet tersebut seperti umur, kronologis, perkembangannya, kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas yang dimiliki atlet yang tidak atau sulit diubah namun mengulangi kinerjanya (Rubianto Hadi, 2007:54).

#### 2.1.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan tidak boleh diabaikan dan harus dilaksanakan dalam melaksanakan program latihan demi mencapai prestasi yang optimal. Bentuk atau jenis latihan apapun dan pada cabang olahraga apapun, prinsip-prinsip latihan

harus diperhatikan dan diterapkan. Adapun prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut :

#### 2.1.3.2.1 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhatikan antara lain : umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis (Rubianto Hadi, 2007:57).

#### 2.1.3.2.2 Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi (Rubianto Hadi, 2007:58).

#### 2.1.3.2.3 Prinsip Pedagogis

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Prinsip pedagogis mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah yaitu : multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan gradual (Rubianto Hadi, 2007:58).

#### 2.1.3.2.4 Prinsip Keterlibatan Aktif

Menurut Rubianto Hadi (2007:59) salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat

melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut :

a. Kegiatan fisik

Atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

b. Kegiatan mental

Atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

2.1.3.2.5 Prinsip Recovery

Lama waktu yang diperlukan untuk recovery tergantung pada individu atlet, tingkat kelelahan yang diderita atlet, sistem energi yang terlibat, dan sejumlah faktor lainnya (Rubianto Hadi, 2007:59).

2.1.3.2.6 Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Prinsip pulih asal ini menyarankan bahwa satu hari adalah waktu yang cukup untuk pemulihan. Jadi dalam merancang atau memberikan beban latihan, di samping harus dapat mengatur intensitas volume, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi (Rubianto Hadi, 2007:60).

2.1.3.2.7 Prinsip Pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-

bentuk pemanasan meliputi *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian (Rubianto Hadi, 2007:61).

#### 2.1.3.2.8 Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah (Rubianto Hadi, 2007:62).

#### 2.1.4 Kecepatan Menggiring Bola

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988: 205) kecepatan dapat diartikan kemampuan yang berdasarkan kelentukan, proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Menurut M. Sajoto (1995:17) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Imam Hidayat (1996:101) kecepatan adalah jarak yang ditempuh dalam satuan waktu tertentu. Menurut beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat dalam upaya menempuh jarak yang panjang dan melakukan gerak reaksi rangsang yang diterimanya. Jadi kecepatan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar terus menerus bergulir di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Harsono (1988:216) kecepatan dipengaruhi dari beberapa faktor yang, antara lain kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*), dan kelentukan (*flexibility*). Untuk meningkatkan kecepatan, pemain harus melakukan latihan kekuatan, kecepatan reaksi, kelentukan dan tidak hanya semata-mata berlatih kecepatan saja. Menurut M. Sajoto (1995:216) berpendapat bahwa dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan seperti halnya sepakbola, hockey, dan lain sebagainya.

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh. Kecepatan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar

bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya Harsono (1988: 208).

Menurut uraian di atas, kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih dalam menggiring bola. Seperti contoh kecepatan aksi, rangsangan optik seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya.

Seorang pemain harus melakukan latihan kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*), serta kelentukan (*flexibility*) untuk meningkatkan kecepatan. Di bawah ini penjelasan mengenai beberapa cara latihan guna meningkatkan kecepatan. Menurut Rubianto Hadi (2007:91) syarat melakukan latihan-latihan kecepatan adalah sebagai berikut :

1. Latihan kecepatan harus dilakukan dengan usaha maksimal.
2. Latihan kecepatan tidak berlangsung lama (maksimal 5 detik) atau dalam jarak lari tidak lebih dari 50 meter.
3. Latihan kecepatan membutuhkan istirahat yang relatif lebih lama karena alasan-alasan berikut :
  - a. Yang menjadi lelah bukan ototnya.
  - b. Lihat sumber energi dan pembentukan kembali sumber energi tersebut.
4. Latihan kecepatan harus dilakukan dengan koordinasi yang baik dan benar (dengan teknik yang baik) dengan urutan sebagai berikut :

- a. Dari latihan koordinasi menuju ke akselerasi.
- b. Dari latihan akselerasi ke kecepatan maksimal.
- c. Latihan-latihan *agility* dan *quickness*.
- d. Latihan-latihan yang khusus (*special training*) ke
- e. Latihan-latihan yang spesifik (*specific training*).
- f. Latihan-latihan gerak teknik atau gabungan gerak teknik dengan kecepatan maksimal (gerak siklis maksimal).

Menurut Remmy Muchtar (1992:87) latihan kecepatan yang masih bersifat umum ini diberikan dalam bentuk lari dan sekaligus dengan latihan reaksi.

Latihan kecepatan yang perlu diperhatikan sebagai berikut :

1. Latihan kecepatan dilakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih segar.
2. Intensitas latihan berada pada tingkat sub maksimum. Intensitas tinggi ini memerlukan konsentrasi penuh dan kemauan tinggi.
3. Jarak antara 30-80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara maksimal.
4. Jumlah pengulangan antara 10-16 kali dan terdiri dari 3-4 seri.
5. Untuk *explosive speed* (kecepatan daya ledak) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal.
6. Waktu istirahat antara pengulangan (repetisi) 1-3 menit, sedangkan waktu istirahat antara seri lebih lama sampai 6 menit.

Sebagai tambahan untuk lebih efektifnya latihan kecepatan tersebut, memerlukan rangsangan-rangsangan atau stimulasi seperti, tanda dengan tepukan

tangan, bunyi peluit, atau suara sebagai komando untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain. Menurut penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa suatu kecepatan dipengaruhi dari beberapa unsur, antara lain kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*), dan kelentukan (*flexibility*). Latihan menggiring bola merupakan suatu gerakan yang melibatkan banyak anggota tubuh terutama bagian bawah yaitu sendi panggul, sendi lutut, dan sendi engkel (*ankle*). Jadi untuk dapat menggiring bola dengan baik dan memperoleh waktu yang maksimal, maka kita harus dapat mengkoordinasikan anggota tubuh dengan baik.

#### **2.1.5 Anatomi Gerak Menggiring Bola**

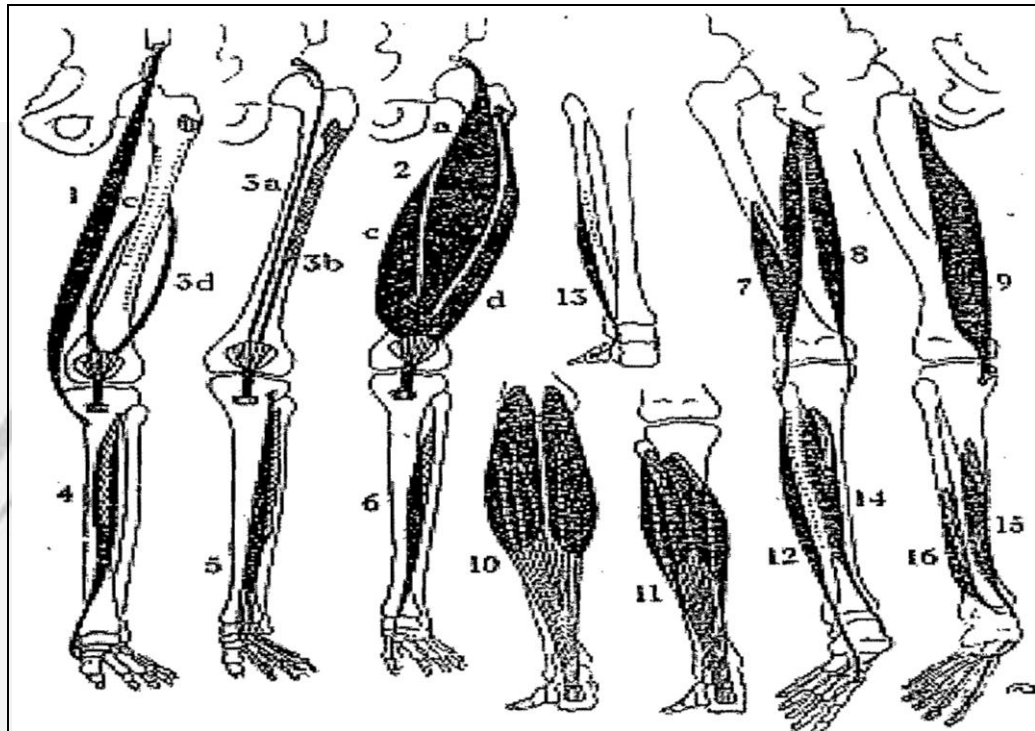
Gerak menggiring bola secara umum sama dengan gerak berlari. Bagian-bagian utama pada tubuh yang bergerak pada saat menggiring bola diantaranya adalah dari pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah, dan telapak kaki. Persendian yang turut menunjang saat menggiring bola diantaranya adalah sendi panggul, lutut, dan pergelangan telapak kaki. Gerak pada sendi panggul saat menggiring bola diantaranya adalah gerak *fleksi/ekstensi*, *abduksi/adduksi*, dan *rotasi lateral/rotasi medial*. Pada gerak *fleksi/ekstensi* yaitu saat melangkahkan kaki ke depan dan ke belakang untuk berlari menendang bola, otot penggerak utama gerak *fleksi (antefleksi)* adalah otot *musculus iliopsoas (iliacus dan psoas major)*, *musculus tensor fasciae latae*, *musculus rectus femoris* dan otot penggerak utama gerak *ekstensi (retrofleksi)* adalah *musculus gluteus maximus*, *musculus hamstrings* (yang terdiri dari *musculus biceps femoris*, *musculus semitendinosus*, dan *musculus menbranosus*). Pada gerak *abduksi/adduksi* yaitu



gerak tungkai ke samping kanan atau ke samping kiri saat memainkan bola, otot penggerak utama gerak *abduksi* adalah *musculus gluteus medius*, *musculus gluteus minimus*, dan otot penggerak utama gerak *adduksi* adalah *musculus gracilis*, *musculus pectineus*, *musculus adductor magnus*, *musculus adductor longus*, *musculus adductor brevis*. Pada gerak *rotasi lateral/rotasi medial* yaitu saat memutar tungkai diputar ke dalam atau ke luar untuk menendang bola agar perkenaan bola tepat pada kura-kura kaki bagian dalam atau kura-kura kaki bagian luar, otot penggerak pada gerak *rotasi lateral (exorotasi)* adalah *musculus gluteus maximus*, *musculus piriformis*, *musculus sartorius* dan otot penggerak pada gerak *rotasi medial (endorotasi)* adalah *musculus gluteus medius*, *musculus gluteus minimus*, *musculus tensor* (Soedarminto, 1992:64-65).

Gerak pada sendi lutut pada saat menggiring bola terdiri dari gerak *fleksi* dan *ekstensi*, yaitu untuk menggerakkan tungkai bawah ke depan atau ke belakang. Pada gerak *fleksi*, otot penggerak utamanya adalah otot *musculus biceps femoris*, *musculus semitendinosus*, *musculus semimembranosus*, dan pada gerak *ekstensi* otot penggerak utamanya adalah *musculus rektus femoris*, *musculus vastus lateralis*, *musculus vastus medialis*, *musculus intermedialis* (Soedarminto, 1992:64-65). Gerak pada sendi pergelangan kaki saat menggiring bola hanya terbatas pada gerak *fleksi plantar* dan *fleksi dorsal*. Penggerak utama pada gerak *fleksi plantar* adalah otot *musculus gastrocnemius* dan *musculus soleus*. Sedangkan penggerak utama pada gerak *fleksi dorsal* adalah otot *musculus tibialis anterior*, *musculus extensor digitorumlongus*, dan *musculus extensor peroneus tertius* (Soedarminto, 1992:66-67).

Mengetahui lebih jelas otot-otot yang terlibat saat gerakan menggiring bola dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2.3 Struktur Otot Tungkai  
(Sumber: Soedarminto, 1992:209)

Keterangan :

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. <i>Sartorius</i>                 | 8. <i>Semitendinosus</i>           |
| 2. <i>Quadriceps femoris</i>        | 9. <i>Semimembranosus</i>          |
| 3. a. <i>Rectus femoris</i>         | 10. <i>Gastrocnemius</i>           |
| 3. b. <i>Vastus intermedius</i>     | 11. <i>Soleus</i>                  |
| 3. c. <i>Vastus medialis</i>        | 12. <i>Peroneus longus</i>         |
| 3. d. <i>Vastus lateralis</i>       | 13. <i>Peroneus brevis</i>         |
| 4. <i>Tibialis anterior</i>         | 14. <i>Tibialis posterior</i>      |
| 5. <i>Extensor digitorum longus</i> | 15. <i>Flexor digitorum longus</i> |

6. *Extensor hallucis longus*

16. *Flexor mallucis longus*

7. *Biceps femoris*

### 2.1.6 Analisa Gerak Menggiring Bola

Gerak berhubungan dengan biomekanika. Olahraga tidak lepas dari gerak manusia. Menurut Imam Hidayat (1996:5) biomekanika yaitu ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama sistem lokomotor dari tubuh. Locomotor dalam hal ini adalah kegiatan di mana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya beratnya. Melalui biomekanika kita akan membiasakan diri untuk melakukan kegiatan dengan cara yang efisien, berjalan dengan efisien, berlari, melempar, melompat, dan segala aktivitas olahraga dengan efisien pula. Menurut Imam Hidayat (1996:50) ada tiga unsur yang menyebabkan terjadinya gerakan, yaitu: 1) tulang sebagai alat penggerak, 2) otot sebagai sumber penggerak, dan 3) persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan.

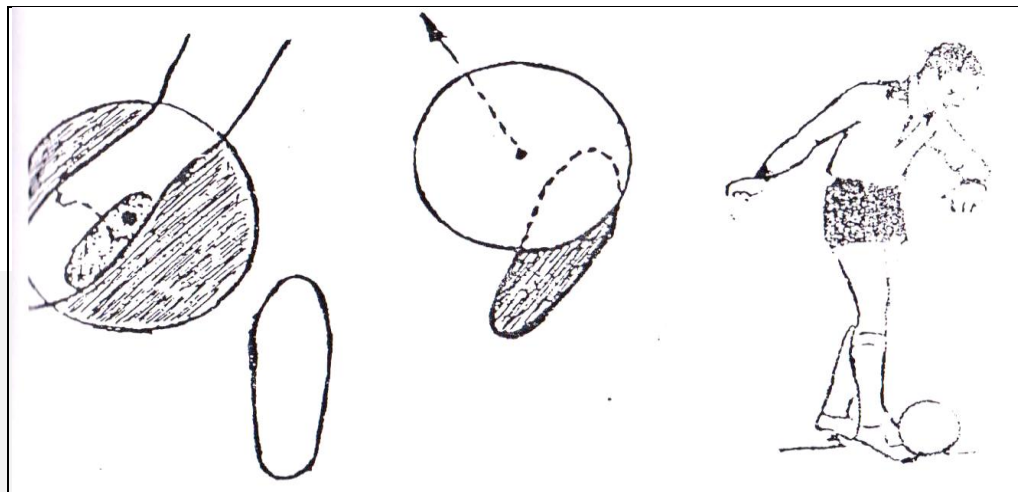
Secara biomekanika, gerakan menggiring bola bisa diprediksi oleh faktor kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan. Gerak menggiring bola secara umum sama dengan gerak berlari. Bagian-bagian utama pada tubuh yang bergerak pada saat menggiring bola diantaranya adalah pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah, dan telapak kaki. Persendian yang turut menunjang saat menggiring bola diantaranya adalah sendi panggul, lutut, dan pergelangan telapak

kaki. Dalam menggiring bola unsur kecepatan dibutuhkan saat melakukan serangan balik, karena pada saat serangan balik pemain membutuhkan kecepatan dalam menggiring bola agar mampu menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya dan dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan efisien dan efektif. Di bawah ini penjelasan mengenai analisa gerak menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggunakan kura-kura kaki luar sebagai berikut :

#### **2.1.6.1 Analisa Gerak Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Dalam**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dapat dianalisa bentuk dan gerakannya sebagai berikut :

1. Posisi Kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan 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.
3. Pada saat menggiring bola, lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan. Untuk lebih jelasnya, bentuk gerakan, dan perkenaan kaki dengan bola saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dapat dilihat pada gambar berikut :



A B C D

Gambar 2.4 Analisa Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Dalam  
(Sumber: Sukatamsi, 1984:159)

Keterangan :

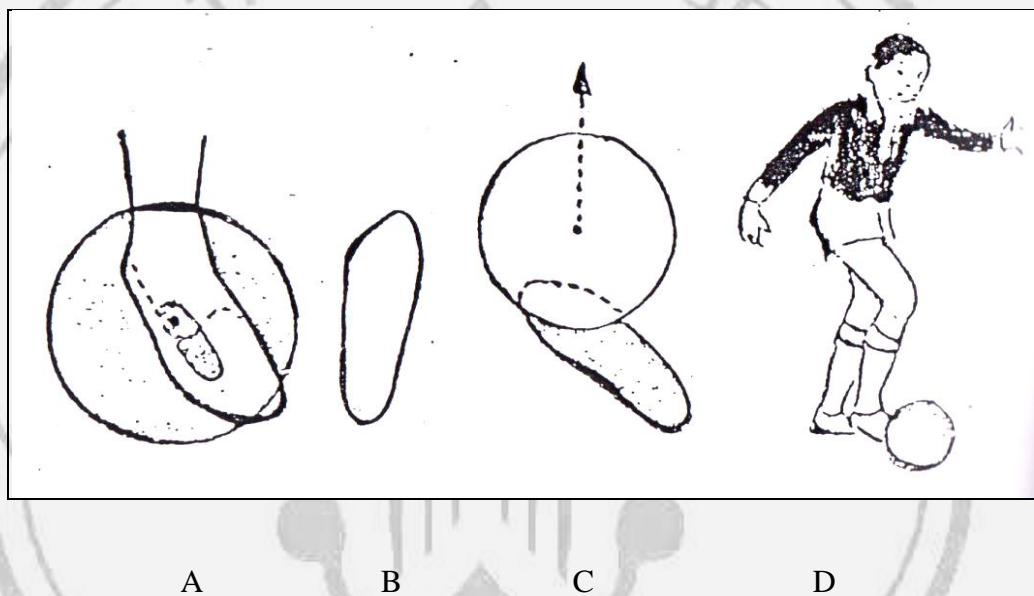
- A = Daerah perkenaan kaki dengan bola
- B = Letak kaki tumpu
- C = Satu kaki menggiring bola
- D = Gerakan lanjutan menggiring bola

#### 2.1.6.2 Analisa Gerak Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Luar

Menggiring bola dengan kura-kura kaki luar dapat dianalisa bentuk geraknya sebagai berikut :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.

2. 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.
3. Pada saat menggiring bola, kedua lutut harus selalu ditekuk sedikit, waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut :



Gambar 2.5 Analisa Menggiring Bola Memakai Kura-kura Kaki Luar  
(Sumber: Sukatamsi, 1984:162)

Keterangan :

- A = Daerah perkenaan kaki dengan bola
- B = Letak kaki tumpu
- C = Satu kaki menggiring bola
- D = Gerakan lanjutan menggiring bola

### **2.1.7 Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir merupakan satu kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Kerangka berfikir merupakan landasan teori secara logika yang diresum oleh penulis. Kerangka berfikir dari landasan teori di atas adalah :

#### **2.1.7.1 Pengaruh Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam Terhadap Kecepatan Menggiring Bola**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam sangat menguntungkan karena bola selalu dalam penguasaan pemain dan bola selalu berada di antara kedua kaki pemain. Hal ini menyebabkan lawan kesulitan untuk merampas bola. Selain itu, pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah pada waktu pemain lawan berusaha merebut bola. Menurut Danny Mielke (2007:4) menggiring bola dengan memakai kura-kura kaki dalam adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki dalam atau bagian kaki dekat ibu jari untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah. Dalam menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam tidak diperlukan gerakan merubah arah kaki untuk mendorong bola sehingga mampu menghasilkan kecepatan menggiring bola yang optimal.

#### **2.1.7.2 Pengaruh Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola**

Latihan menggiring bola memakai kura-kura kaki luar menggunakan kaki bagian luar atau bagian kaki dekat jari kelingking. Latihan menggiring bola

menggunakan kura-kura kaki luar memiliki keuntungan dalam hal gerakan secara otomatis, yaitu gerakan dalam menggiring bola arah kakinya hampir sama dengan arah sikap kaki waktu berjalan atau berlari, karena hanya sedikit mengarahkan ujung kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Selain itu, menggiring bola memakai kura-kura kaki luar memiliki keuntungan yaitu perkenaan bagian kaki pada bolanya lebih luas dan lebar sehingga memberikan kesempatan pada pemain untuk merubah arah. Menurut pendapat Jef Sneyers (1990:70) bahwa menggiring bola memakai kura-kura kaki luar memungkinkan seorang pemain dapat melakukan gerakan menggiring bola, melewati lawan, memberikan operan, dan melindungi bola dengan cepat.

### **2.1.7.3 Menggiring Bola menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam Lebih Baik dibandingkan Menggiring Bola menggunakan Kura-Kura Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola.**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam sangat menguntungkan karena bola selalu dalam penguasaan pemain dan bola selalu berada di antara kedua kaki pemain. Hal ini menyebabkan lawan kesulitan untuk merampas bola. Selain itu, pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah pada waktu pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini menguntungkan pemain dapat menggiring bola dengan kecepatan maksimal karena bola mudah dikuasai. Sedangkan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar memiliki keuntungan dalam hal gerakan secara otomatis, yaitu gerakan dalam menggiring bola arah kakinya hampir sama dengan arah sikap



kaki waktu berjalan atau berlari, karena hanya sedikit mengarahkan ujung kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Selain itu, menggiring bola memakai kura-kura kaki luar memiliki keuntungan yaitu perkenaan bagian kaki pada bolanya lebih luas dan lebar sehingga memberikan kesempatan pada pemain untuk merubah arah, akan tetapi menggunakan kura-kura kaki luar kedudukan bola tidak dapat dikuasai oleh kedua kaki sehingga sering kali bola lepas dari penguasaan pemain yang pada akhirnya menjadikan pemain lebih lambat dalam menggiring bola.

## **2.2 Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris (Moh. Nazir, 2009:151). Adapun hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola.
2. Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola.
3. Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk penelitian dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Penggunaan metode penelitian yang tepat akan memperoleh hasil yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku. Penggunaan metodologi penelitian harus tetap dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 3.1 Jenis dan Desain penelitian

Untuk mendapatkan data penelitian, peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dengan cara memberi perlakuan (*treatment*) tertentu.. Metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk meneliti hubungan sebab-akibat (Sutrisno Hadi, 1989:465). Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subjek yang diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Metode eksperimen merupakan metode yang tepat untuk menyelidiki hubungan

sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.

Berdasarkan uraian di atas, untuk penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pola *Matched Subjects Designs* dilakukan terhadap subyek demi subyek. *Subject matching* sudah tentu sekaligus berarti *group matching* karena hakikat *subject matching* sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup eksperimen dan ke grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu. Pola ini yang selanjutnya disebut dengan pola M-S (Sutrisno Hadi, 1989:511).

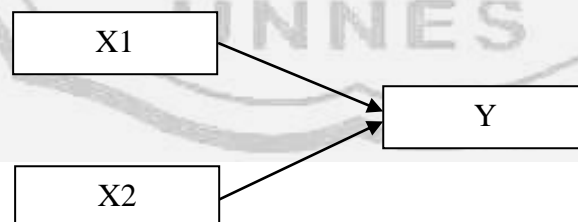
Rancangan penelitian : **O1 X O2**

Keterangan :

O1 : nilai tes awal (sebelum latihan)

X : Perlakuan yang diberikan (treatment)

O2 : nilai tes akhir (setelah diberikan perlakuan)



Keterangan :

X1 : eksperimen 1 terhadap Y

X<sub>2</sub> : eksperimen 2 terhadap Y

Y : kecepatan menggiring bola

### 3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2002:96) adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, maka ada variabel yang mempengaruhi dan ada variabel akibat. Variabel yang mempengaruhi disebut dengan variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable*. Sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas, atau variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variable*. Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas, terdiri dari :
  - a. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam.
  - b. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar.
2. Variabel terikat yaitu hasil kecepatan menggiring bola sejauh 40 meter dalam satuan waktu per detik.

### 3.3 Populasi, Sampel, dan Pengumpulan Data Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi yaitu keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto 2010: 173). Menurut Sutrisno Hadi (2000:220) Seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut

populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat sama. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu semua pemain sepakbola tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun 2013 yang berjumlah 20 orang.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel ini, peneliti menggunakan *total sampling* artinya semua pemain tim Popda SMA Negeri Jumapolo yang berjumlah 20 orang. Hal ini didasari menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2006:134) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

### 3.3.3 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberi perlakuan terhadap subyek yang diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Melakukan *pre test* (tes awal)

Tes yang dilakukan saat *pre-test* yaitu tes menggiring bola bertujuan untuk membagi kelompok supaya tiap kelompok memiliki kemampuan yang

sama-sama rata. Kelompok eksperimen I adalah kelompok yang diberi latihan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki dalam. Kelompok eksperimen II adalah kelompok yang diberi latihan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar.

## 2) Perlakuan (*treatment*)

Pemberian program latihan atau *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam setiap minggu tim Popda SMA N Jumapolo berlatih setiap Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu. Porsi latihan untuk program latihan dalam penelitian ini yaitu selama 20 sampai 30 menit karena tiap pertemuan meningkat, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan.

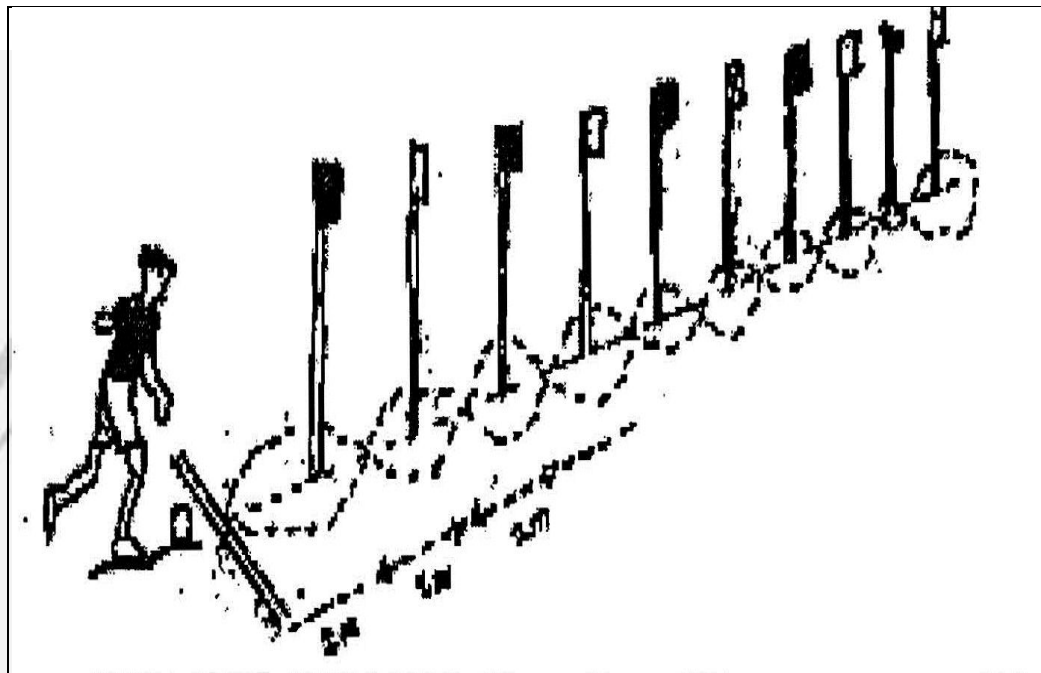
## 3) Melakukan tes akhir (*post test*)

Setelah mendapat perlakuan selama 16 kali pertemuan, selanjutnya dilaksanakan *post test* atau tes akhir. Yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes ketrampilan menggiring bola yang dikutip dari Sukatamsi (1984:258). Instrumen dalam tes ini yaitu menggiring bola zig-zag melewati pancang yang

berjarak 2 meter antara pancang satu dengan pancang yang lainnya. Dengan jarak keseluruhan 40 meter. Tingkat reliabilitas  $r = 68,8$  dan tingkat validitasnya  $2 = 0,18$ . Lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Tes Ketrampilan Menggiring Bola  
(Sumber: Sukatamsi, 1984:258)

### 3.5 Prosedur Penelitian

Petunjuk pelaksanaan tes menggiring bola zig-zag ini sebagai berikut :

- a. Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis start dengan bola siap digiring.
- b. Pada aba-aba “ya” testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan.

- c. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian dalam untuk kelompok eksperimen I, menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar untuk kelompok eksperimen II.
  - d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
  - e. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
  - f. Setiap testi diberi kesempatan menggiring bola sebanyak 2 kali.
  - g. Penilaian yang diberi nilai tes adalah waktu terbaik yang dicapai, diukur dalam satuan detik.
- 1) Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah :
    - a. Bola tendang
    - b. Roll meter
    - c. Stopwatch
    - d. Tiang Pancang
    - e. Blangko dan alat tulis

### **3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

Di dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, dan untuk menghindari kemungkinan adanya kendala selama penelitian ini berlangsung, maka penulis melakukan usaha-usaha supaya di



dalam penelitian ini berjalan lancar. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini yaitu :

#### 3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian ini, dari masing-masing sampel tidak sama, maka dari itu peneliti dalam pelaksanaan tes awal, latihan, dan tes akhir selalu memotivasi, mengawasi, dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan.

#### 3.6.2 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda-beda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam pelaksanaan latihan dan pelaksanaan tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

#### 3.6.3 Faktor Penggunaan Alat

Di dalam penelitian ini, baik dalam pemberian materi latihan maupun dalam tes, selalu diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga saat latihan dapat berjalan dengan lancar.

#### 3.6.4 Faktor Kegiatan Sampel Di luar Penelitian

Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, maka penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

### 3.7 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian. Sebab apabila analisis datanya salah akan mengakibatkan pengambilan data simpulan menjadi salah. Untuk melakukan pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 16.0. Sebelum melakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data. Adapun uji persyaratan tersebut meliputi :

#### 3.6.3 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan statistik non parametrik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan: jika signifikan  $> 0,05$  berarti normal, dan jika signifikan  $< 0,05$  berarti tidak normal (Singgih Santoso, 2012: 69).

#### 3.6.4 Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan jika signifikan  $> 0,05$  berarti homogen, sedang jika nilai signifikan  $< 0,05$  berarti tidak homogen (Singgih Santoso, 2005:209)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah kegiatan *pre-test* yang dilakukan pada Selasa, 26 Februari 2013 di lapangan kecamatan Jumapolo. Tahap kedua yaitu pemberian latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam satu minggu latihan diadakan tiap Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu. Selanjutnya pada tahap ketiga yaitu tes akhir (*post test*) yang dilakukan pada Kamis, 28 Maret 2013 bertempat di lapangan kecamatan Jumapolodengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar

##### 4.1.1 Deskripsi Data

Deskripsi data dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang data dari variabel penelitian yang diolah menggunakan statistik diskriptif. Adapun sebagai variabel dalam penelitian ini ada dua variabel. Variabel bebas yaitu menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar, sedangkan untuk variabel terikat yaitu kecepatan menggiring bola sejauh 40 meter. Berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan menggiring bola pada pemain Tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun `2013 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1. Hasil *Pre-Test* Menggiring Bola Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II

Kelompok	N	Rata-rata	Terlama	Tercepat
Eksperimen I	10	23,05	25,02	21,37
Eksperimen II	10	23,061	24,37	21,42

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pre-test* menggiring bola pada kelompok eksperimen I adalah 23,05 detik, sedangkan waktu tercepat yaitu 21,37 detik dan waktu terlama yaitu 25,02 detik. Sedangkan rata-rata hasil *pre-test* menggiring bola pada kelompok eksperimen II adalah 23,061 detik, sedangkan waktu tercepat yaitu 21,42 detik dan waktu terlama yaitu 24,37 detik.

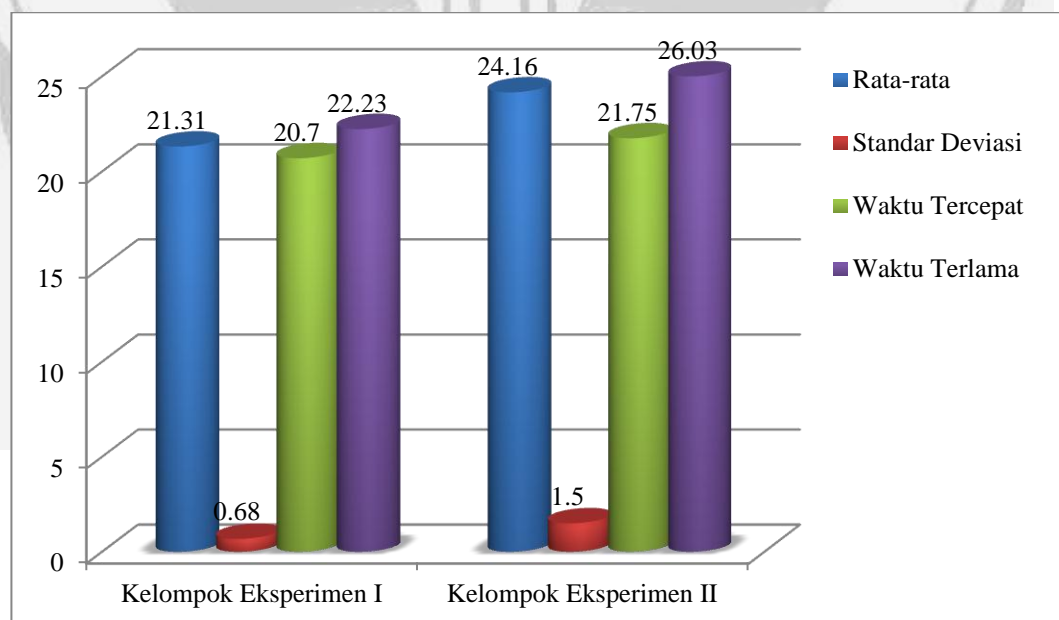
Setelah kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diberi perlakuan selama 16 pertemuan, kemudian dilakukan pengambilan data *post test*. Adapun hasil dari *post-test* menggiring bola sebagai berikut :

Tabel 4.2. Hasil *Post-Test* Menggiring Bola Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tercepat	Terlama
Eksperimen I	10	21,31	0,68	20,70	22,23
Eksperimen II	10	24,16	1,50	21,75	26,03

Berdasarkan tabel hasil *post-test* di atas, menunjukkan bahwa rata-rata menggiring bola pada kelompok eksperimen I dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah 21,31 dengan standar deviasi 0,68, sedangkan waktu tercepat yaitu 20,70 dan waktu terlama yaitu 22,23. Sedangkan rata-rata hasil *post-test* menggiring bola pada kelompok eksperimen II dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar adalah 24,16 dengan standar deviasi 1,50, sedangkan waktu tercepat yaitu 21,75 dan waktu terlama yaitu 26,03.

Berdasarkan dari hasil *post-test* tersebut, dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen I yang diberikan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam memiliki kecepatan yang lebih baik daripada kelompok eksperimen II yang diberikan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Hasil *Post-Test* Kecepatan Menggiring Bola Pada Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II

#### 4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan meliputi: uji normalitas data, uji homogenitas varians data, dan uji t.

##### 4.1.2.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama atau populasi data berdistribusi normal. Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Adapun untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan: jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  berarti distribusi data normal, dan jika nilai signifikansi atau probabilitas  $< 0,05$  berarti distribusi data tidak normal (Singgih Santoso, 2012:69). Dari perhitungan statistik diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3. Rangkuman hasil perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	Keterangan
Kura-kura kaki dalam	0,364	0,999 $> 0,05$	Normal
Kura-kura kaki luar	0,725	0,669 $> 0,05$	Normal

Berdasarkan pada perhitungan nilai tabel 4.3 menunjukkan persyaratan uji dengan menggunakan uji normalitas, menggunakan *Kolmogorov Smirnov* yaitu: diketahui jika signifikan  $> 0,05$  berarti normal. Berdasar hasil menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam diperoleh nilai 0,999 berarti datanya dalam keadaan normal. Sedangkan berdasar hasil menggiring bola

menggunakan kura-kura kaki bagian luar, diperoleh nilai 0,669, berarti datanya dalam keadaan normal.

#### 4.1.2.2 Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama dan ini merupakan prasyarat bila uji statistik inferensial hendak dilakukan. Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan: jika nilai signifikansi atau probabilitas  $> 0,05$  berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians tidak sama atau tidak homogen (Singgih Santoso, 2005: 209).. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4. Rangkuman hasil perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Chi-Square	Signifikansi	Keterangan
Kura-kura kaki dalam	16,9	0,468 $> 0,05$	Homogen
Kura-kura kaki luar	16,9	2,253 $> 0,05$	Homogen

Uji homogenitas menggunakan uji varian atau uji beda. Apabila diperoleh lebih dari tabel, maka tidak homogen, jika kurang dari tabel berarti homogen. Diperoleh nilai  $4,8173 <$  harga kritik  $\text{Chi}^2$  sebesar 16,9, berarti data tersebut homogen.

#### 4.1.2.3 Hasil Uji t

Penghitungan dengan uji t terhadap data dari hasil *post-test* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar terhadap kecepatan menggiring bola. Uji beda data *post-test* pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5. Rangkuman uji beda data *post-test*

Kelompok	N	Rata-rata	t hitung	t tabel	Keterangan
Eksperimen I	10	21,31	-6,331	-1,83	
Eksperimen II	10	24,16			

Hasil Uji t diperoleh  $6,331 > 1,83$  ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini berarti ada perbedaan antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dengan perbedaan mean untuk kura-kura kaki dalam 21,31 detik, sedangkan untuk perkenaan kura-kura kaki luar 24, 16 detik. Dilihat dari perolehan rata-rata kecepatan menggiring bola dari kedua kelompok tersebut, menunjukkan bahwa latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam lebih baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola dibandingkan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar.



## 4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan terhadap hasil kecepatan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar. Hal ini dibuktikan dari hasil uji t yang menunjukkan  $6,331 > 1,83$  ( $0,000 < 0,05$ ). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola.. Di dalam menggiring bola terdapat unsur-unsur kecepatan dan kelincahan. Ada beberapa cara untuk menggiring bola, antara lain dengan kura-kura bagian dalam, kura-kura bagian luar, dan dengan punggung kaki. Di dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian terhadap kecepatan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kura-kura kaki luar.

Pada dasarnya, kedua bentuk latihan menggiring bola tersebut, baik menggunakan kura-kura kaki dalam maupun kura-kura kaki luar memiliki tujuan yang sama, yang berbeda dari kedua cara tersebut yaitu cara pelaksanaannya. Dari kedua cara latihan menggiring bola yang digunakan di dalam penelitian ini, yaitu latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain tim Popda SMA N Jumapolo tahun 2013. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji beda data *post-test* pada kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2. Diperoleh hasil bahwa rata-rata kecepatan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam pada kelompok eksperimen 1 yaitu 21,31 detik. Sedangkan hasil rata-rata kecepatan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar pada kelompok eksperimen 2 yaitu 24,16 detik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan menggiring bola

menggunakan kura-kura kaki dalam dapat meningkatkan kecepatan menggiring yang lebih baik bola dibandingkan dengan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar pada pemain Tim Popda SMA N Jumapolo Tahun 2013.

Hasil latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam lebih baik dibandingkan dengan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar. Ini dikarenakan dalam pelaksanaan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, kedudukan bola selalu di dalam penguasaan pemain, sehingga lebih memudahkan untuk menguasainya. Selain itu, menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam posisi kaki saat menggiring tidak perlu merubah arah kaki, tetapi kiri atau kanan langsung digunakan untuk menyentuh bola. Hal ini didukung menurut pendapat (Danny Mielke, 2007:4) bahwa menggiring bola memakai kura-kura kaki dalam adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki dalam atau bagian kaki dekat ibu jari untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah. Dalam menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam tidak diperlukan gerakan merubah arah kaki untuk mendorong bola sehingga mampu menghasilkan kecepatan menggiring bola yang lebih optimal.

Sedangkan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar memiliki berbagai keuntungan yaitu memberikan kesempatan bagi para pemain untuk merubah arah, akan tetapi menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar kedudukan bola tidak dapat dikuasai oleh kedua kaki, sehingga sering kali bola lepas dari penguasaan pemain yang akhirnya menjadikan pemain lebih

lambat dalam menggiring bola. Hal ini didukung oleh pendapat (Jef Sneyers, 1990:70) bahwa menggiring bola memakai kura-kura kaki luar memungkinkan seorang pemain dapat melakukan gerakan menggiring bola, melewati lawan, memberikan operan, dan melindungi bola dengan cepat. Akan tetapi, kedudukan bola yang berada di luar kedua kaki menjadikan pemain kesulitan melakukan kontrol terhadap bola secara cepat sehingga menjadikan latihan ini kurang efektif untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain Popda SMA N Jumapolo tahun 2013 yaitu diperoleh rata-rata 21,31 detik.
- 2) Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura luar terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain Popda SMA N Jumapolo tahun 2013 yaitu diperoleh rata-rata 24,16 detik.
- 3) Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam lebih baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola dibandingkan dengan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar pada tim Popda SMA Negeri Jumapolo tahun 2013.

#### **5.2 Saran**

Dari simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengajukan saran:

- 1) Bagi pelatih, dalam melatih kecepatan menggiring bola supaya mendapatkan hasil yang maksimal, sebaiknya dengan menggunakan kura-

kura kaki dalam, hal ini dikarenakan bola selalu dalam penguasaan serta memudahkan untuk merubah arah.

- 2) Pelatih dapat memberikan variasi menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar supaya latihan tidak terkesan monoton dan membosankan.
- 3) Bagi pembaca, supaya dapat memberikan referensi mengenai teknik-teknik bermain sepakbola yang efektif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Mielke Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa
- Engkos Kosasih, 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Tambak Kusuma Jakarta: Depdikbud, Dirjend Dikti P2PLTK
- Imam Hidayat. 1996. *Biomekanika*. Bandung: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung
- Sneyers, J. 1990. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajasa Grafindo Persada
- M. Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- M. Zein. 2002. *Peraturan Permainan Penuntun Umum untuk Wasit*. Jakarta: PSSI
- Moh. Nazir. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Poerwadarminto. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Keplatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Singgih Santoso. 2005. *Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- , 2012. *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta

-----, 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta

-----, 2012. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai

Sutrisno Hadi. 1989. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset

Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola*. Malang: Dioma

Toto, dkk. 2007. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka



## Lampiran 1

**HASIL PRE-TEST KECEPATAN MENGGIRING BOLA**

NO	No Test	Nama	Hasil Test		Hasil Terbaik
			1	2	
1	T-01	Jerry Barokah P	26,84	24,08	24,08
2	T-02	Roby Kurniawan	24,15	24,01	24,01
3	T-03	Iwan Hendrianto	21,96	21,42	21,42
4	T-04	Yusro Sulis S	23,06	22,56	22,56
5	T-05	Deni Ahmad	24,63	22,76	22,76
6	T-06	Anang Makruf	25,96	24,37	24,37
7	T-07	Dwi Febri S	24,29	25,82	24,29
8	T-08	Tri Handoko S	25,29	23,28	23,28
9	T-09	Walid A.S	25,29	22,56	22,56
10	T-10	Gilang Restu F	22,48	22,16	22,16
11	T-11	Hanif A P	25,35	25,02	25,02
12	T-12	M. Arief D	22,68	24,72	22,68
13	T-13	Febriansyah P	22,90	21,84	21,84
14	T-14	Ikhsan Udin F	23,07	23,68	23,07
15	T-15	M. Fiitri B.U	24,93	22,58	22,58
16	T-16	Fiky P.S	26,32	24,21	24,21
17	T-17	Dwi Setyo N	21,68	21,37	21,37
18	T-18	Budi Utomo	22,41	21,69	21,69
19	T-19	Agung Santoso	24,21	22,85	22,85
20	T-20	Dwianto Ari N	26,84	24,31	24,31



## Lampiran 2

### HASIL *PRE-TEST* YANG DIURUTKAN DARI YANG TERBAIK

NO	NO TES	NAMA	HASIL TERBAIK
1	T-17	Dwi Setyo Nugroho	21,37
2	T-03	Iwan Hendrianto	21,42
3	T-18	Budi Utomo	21,69
4	T-13	Febriansyah P	21,84
5	T-10	Gilang Restu F	22,16
6	T-04	Yusro Sulis S	22,56
7	T-09	Walid A S	22,56
8	T-15	M. Fitri B U	22,58
9	T-12	M. Arief D	22,68
10	T-05	Deni Ahmad	22,76
11	T-19	Agung Santoso	22,85
12	T-14	Ikhsan Udin F	23,07
13	T-08	Tri Handoko S	23,28
14	T-02	Roby Kurniawan	24,01
15	T-01	Jerry Barokah P	24,08
16	T-16	Fiky P S	24,21
17	T-07	Dwi Febry S	24,29
18	T-20	Dwianto Ari N	24,31
19	T-06	Anang Makruf	24,37
20	T-11	Hanif A. P	25,02

## Lampiran 3

Hasil *Pre-Test* Kecepatan Menggiring Bola Yang Telah Dipasangkan

No	No Test	Hasil	Rumus Pasangan	Dipasangkan	Pasangan Nilai	Pasangan No Test
1	T-17	21,37	A	A-B	21,37-21,42	(T-17)-(T-03)
2	T-03	21,42	B			
3	T-18	21,69	B	A-B	21,69-21,84	(T-18)-(T-13)
4	T-13	21,84	A			
5	T-10	22,16	A	A-B	22,16-22,56	(T-10)-(T-04)
6	T-04	22,56	B			
7	T-09	22,56	B	A-B	22,56-22,58	(T-09)-(T-15)
8	T-15	22,58	A			
9	T-12	22,68	A	A-B	22,68-22,76	(T-12)(T-05)
10	T-05	22,76	B			
11	T-19	22,85	B	A-B	22,85-23,07	(T-19)(T-14)
12	T-14	23,07	A			
13	T-08	23,28	A	A-B	23,28-24,01	(T-08)-(T-02)
14	T-02	24,01	B			
15	T-01	24,08	B	A-B	24,08-24,21	(T-01)(T-16)
16	T-16	24,21	A			
17	T-07	24,29	A	A-B	24,29-24,31	(T-07)-(T-20)
18	T-20	24,31	B			
19	T-06	24,37	B	A-B	24,37-25,02	(T-06)-(T-11)
20	T-11	25,02	A			

## Lampiran 4

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II  
BERDASARKAN *PRE-TEST* KECEPATAN MENGGIRING BOLA**

Kelompok Eksperimen I				Kelompok Eksperimen II			
No	Kode Tes	Nama	Waktu	No	Kode Tes	Nama	Waktu
1	T-17	Dwi Setyo N	21,37	1	T-03	Iwan S	21,42
2	T-13	Febriansyah	21,84	2	T-18	Budi U	21,69
3	T-10	Gilang R. F	22,16	3	T-04	Yusro S. S	22,56
4	T-15	M. Fitri B. U	22,58	4	T-09	Walid A. S	22,56
5	T-12	M. Arief D	22,68	5	T-05	Deni A	22,76
6	T-14	Ikhsan U. F	23,07	6	T-19	Agung S	22,85
7	T-08	Tri H. S	23,28	7	T-02	Roby K	24,01
8	T-16	Fiky P. S	24,21	8	T-01	Jerry B. P	24,08
9	T-07	Dwi Febri S	24,29	9	T-20	Dwianto A	24,31
10	T-11	Hanif A. P	25,02	10	T-06	Anang M	24,37
Jumlah			230,5	Jumlah			230,61
Rata-rata			23,05	Rata-rata			23,061
Minimal			21,37	Minimal			21,42
Maksimal			25,02	Maksimal			24,37

## Lampiran 5

### HASIL *POST TEST* KECEPATAN MENGGIRING BOLA

#### Kelompok Eksperimen I

No	No Test	Nama	Kecepatan Menggiring Bola		
			Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	T 17	Dwi Setyo N	21,40	20,86	20,86
2	T 13	Febriansyah	23,37	21,51	21,51
3	T 10	Gilang Restu F	21,33	20,70	20,70
4	T 15	M. Fitri B U	24,96	22,23	22,23
5	T 12	M. Arief D	22,84	20,32	20,32
6	T 14	Ikhsan U F	20,89	22,37	20,89
7	T 08	Tri Handoko S	21,82	23,72	21,89
8	T 16	Fiky P S	23,75	21,83	21,83
9	T 07	Dwi Febry S	22,41	21,69	21,69
10	T 11	Hanif A P	21,82	21,25	21,25

## Lampiran 6

### HASIL *POST TEST* KECEPATAN MENGGIRING BOLA

#### Kelompok Eksperimen 2

No	No Test	Nama	Kecepatan Menggiring Bola		
			Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	T 03	Iwan Hendrianto	22,41	23,93	22,41
2	T 18	Budi Utomo	24,77	23,38	23,38
3	T 04	Yusro Sulis S	23,65	22,61	22,61
4	T 09	Walid Abdul S	24,47	24,85	24,47
5	T 05	Deni Ahmad	27,84	25,13	25,13
6	T 19	Agung Santoso	25,08	26,37	25,08
7	T 02	Roby Kurniawan	22,74	21,75	21,75
8	T 01	Jerry Barokah P	26,37	25,48	25,48
9	T 20	Dwianto Ari N	25,29	27,69	25,29
10	T 06	Anang Makruf	28,21	26,03	26,03

## Lampiran 7

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II  
BERDASARKAN *POST TEST* KECEPATAN MENGGIRING BOLA**

Kelompok Eksperimen I				Kelompok Eksperimen II			
No	Kode Res	Nama	Waktu	No	Kode Res	Nama	22,41
1	T 17	Dwi S N	20,86	1	T 03	Iwan H	23,38
2	T 13	Febriansyah	21,51	2	T 18	Budi Utomo	22,61
3	T 10	Gilang R F	20,70	3	T 04	Yusro Sulis S	24,47
4	T 15	M. Fitri B U	22,23	4	T 09	Walid A S	25,13
5	T 12	M. Arief D	20,32	5	T 05	Deni Ahmad	25,08
s6	T 14	Ikhsan U F	20,89	6	T 19	Agung S	21,75
7	T 08	Tri H S	21,82	7	T 02	Roby K	25,48
8	T 16	Fiky P S	21,83	8	T 01	Jerry B P	25,29
9	T 07	Dwi Febry S	21,69	9	T 20	Dwianto A N	26,03
10	T 11	Hanif A P	21,25	10	T 06	Anang M	22,41
Jumlah			213,1	Jumlah			241,63
Rata-rata			21,31	Rata-rata			24,16
Minimal			20,32	Minimal			21,75
Maksimal			22,23	Maksimal			26,03
Standar Deviasi			0,68	Standar Deviasi			1,5

## Lampiran 8

### Deskripsi Hasil Tes Akhir Kecepatan Dribbling

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kaki_Dalam	10	20,7	22,23	21,31	0,684	0,468
Kaki_Luar	10	21,75	26,03	24,16	1,501	2,253
Valid N (listwise)	10					

4,8173

2,85

### Uji Normalitas dengan Kolmogorov Smirnov Hasil Tes Akhir Kecepatan Dribbling

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kaki_Dalam	Kaki_Luar
N		10	10
Normal Parameters	Mean	21,310	241.630
	Std. Deviation	0,684	150.115
Most Extreme Differences	Absolute	0,115	.229
	Positive	0,089	.150
	Negative	-0,115	-.229
Kolmogorov-Smirnov Z		0,364	.725
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,999	.669

a. Test distribution is Normal.

## Uji Beda Hasil Tes Akhir Kecepatan Dribbling

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kaki_Dalam	213.100	10	.68394	.21628
	Kaki_Luar	241.630	10	150.115	.47470

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kaki_Dalam & Kaki_Luar	10	.336	.342

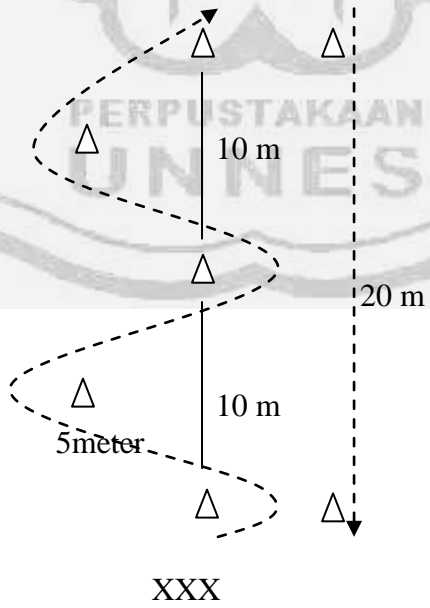
**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
Pair 1	Kaki_Dalam - Kaki_Luar	-2,853	1,425	0,451	-3,872	-1,834	-6,331	9	.000

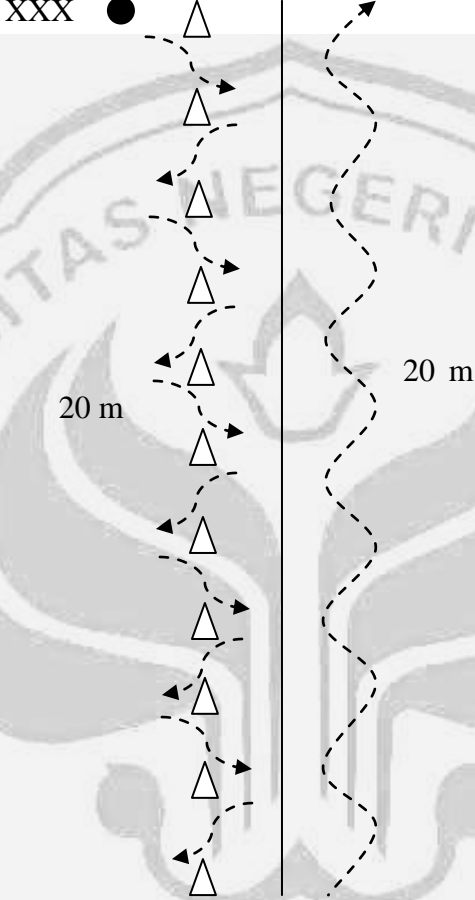


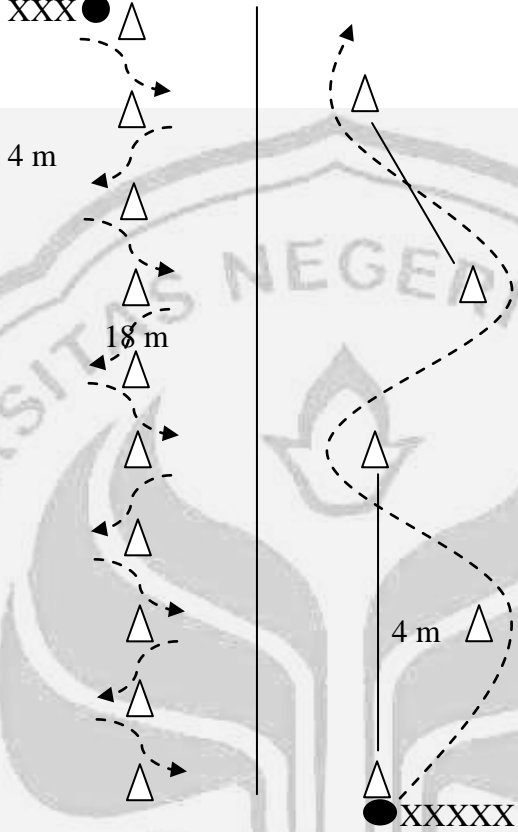
## Lampiran 9

**PROGRAM LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN KURAKURAKAKI DALAM**

Hari/ Tanggal	Materi Latihan	Keterangan
Selasa, 26 Februari 2013	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan (<i>stretching</i>)</li> </ul> <p>B. Tes awal menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>• <i>Colling down</i></li> </ul> <p>Area lapangan: 20 meter, jarak antara cone 1 dengan cone yang lain 2 meter.</p> <p>Pemain : 20 orang</p> <p>Peralatan Cone dan pancang : 11 buah Bola : 2 buah</p> <p>Petunjuk Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain melakukan <i>dribbling</i> zig-zag melewati tiang pancang dimulai dari garis <i>start</i> dan finish kembali ke garis <i>start</i>.</li> </ul>	Tes Awal ( <i>pre-test</i> )
Kamis, 28 Februari 2013,  Sabtu, 2 Maret 2013,  Minggu, 3 Maret 2013,	 <p style="text-align: center;">XXX</p> <p>Area lapangan : 20 meter x 10 meter</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan</li> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> <p>B. Menggiring bola lurus menggunakan kurakurakaki dalam dengan jarak 20 meter, 3 set 6 repetisi, istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)</p>

Selasa, 5 Maret 2013	<b>Peralatan</b> Cone : 7 buah Bola : 4 buah	<b>C. Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>
	<b>Petunjuk pelaksanaan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam melewati cone sejauh 20 meter, kemudian kembali menggiring bola dengan arah lurus kembali ke tempat start.</li> </ul>	
Kamis, 7 Maret 2013,  Sabtu, 9 Maret 2013  Minggu, 10 Maret 2013,  Selasa, 12 Maret 2013	 <p>Area lapangan : 10 meter x 10 meter</p> <b>Peralatan</b> Cone : 4 buah Bola : 2 buah	<b>A. Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> </li> </ul> <b>B. Inti</b> Menggiring bola lurus menggunakan kura-kura kaki dalam dengan pola persegi, masing-masing sisi dengan jarak 10 meter, 3 set 6 repetisi, istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)
		<b>C. Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>

Kamis, 14 Maret 2013,		
Sabtu, 16 Maret 2013,		<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> </li> </ul>
Minggu, 17 Maret 2013,		<p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki dalam dengan jarak 20 meter, masing-masing cone berjarak 2 meter, 3 set 6 repetisi. istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)</li> </ul>
Selasa, 19 Maret 2013,	<p>Area lapangan : 20 meter x 10 meter</p> <p>Peralatan</p> <p>Cone : 11 buah</p> <p>Bola : 3 buah</p> <p>Petunjuk pelaksanaan: Pemain menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam melewati cone kemudian kembali lagi ke garis <i>start</i> dengan menggiring bola lurus.</p>	<p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>

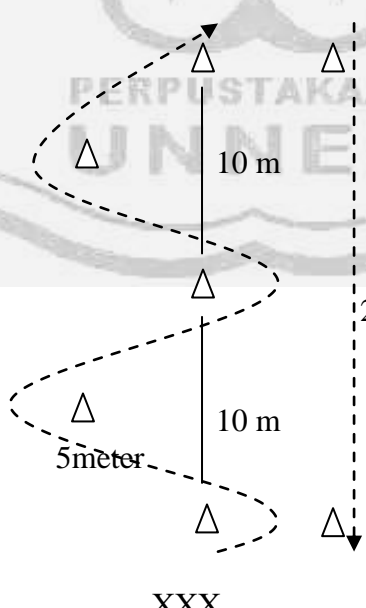
Kamis, 14 Maret 2013,		<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan</li> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> <p>B. Inti</p> <p>Menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki dalam dengan jarak 18 meter, masing-masing cone berjarak 2 meter, 3 set 6 repetisi. istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>
Sabtu, 16 Maret 2013,		
Minggu, 17 Maret 2013,		
Selasa, 19 Maret 2013,		
	Area lapangan : 18 meter x 10 meter	
	Peralatan Cone : 15 buah Bola : 3 buah	
	Petunjuk pelaksanaa: Pemain menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki dalam, kemudian kembali menggiring bola silang dengan cone yang agak berjauhan.	

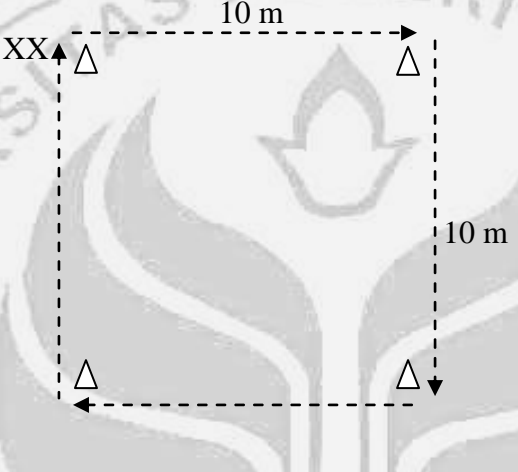
Kamis, 28 Maret 2013	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pengarahan</li><li>• Pemanasan<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lari lap. 2 kali</li><li>✓ <i>Stretching</i></li></ul></li></ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tes akhir kecepatan menggirng bola menggunakan kura-kura kaki dalam</li></ul> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lari putar lap 2 kali</li><li>• <i>Colling down</i></li></ul>	Tes akhir ( <i>post test</i> )
-------------------------------	---	--------------------------------

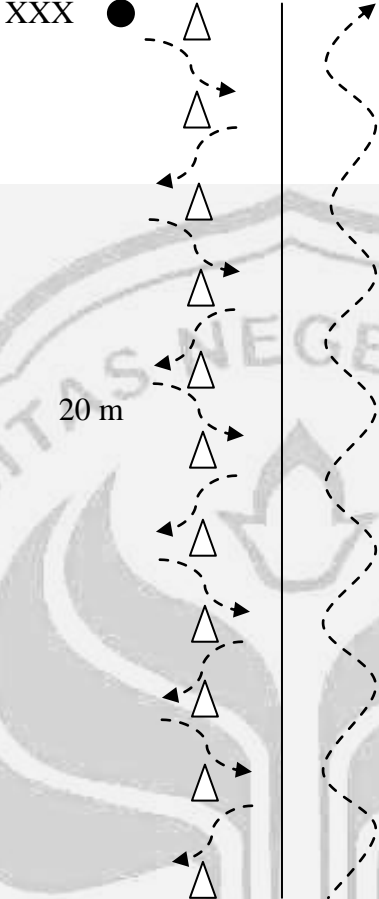


## Lampiran 10

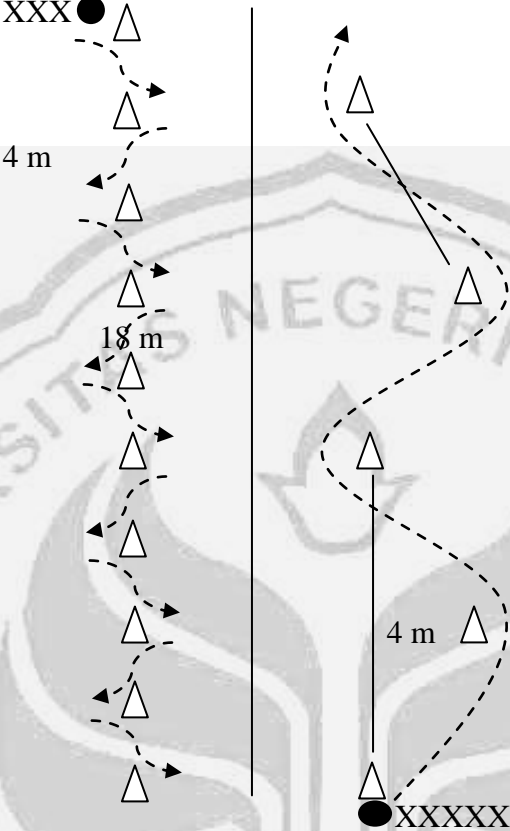
**PROGRAM LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN KURAKURAKAKI LUAR**

Hari/ Tanggal	Materi Latihan	Keterangan
<p>Selasa, 26 Februari 2013</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan (<i>stretching</i>)</li> </ul> <p>B. Tes awal menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>• <i>Colling down</i></li> </ul> <hr/> <p>Area lapangan: 20 meter, jarak antara cone 1 dengan cone yang lain 2 meter.</p> <hr/> <p>Pemain : 20 orang</p> <hr/> <p>Peralatan</p> <p>Cone dan pancang : 11 buah</p> <p>Bola : 2 buah</p> <hr/> <p>Petunjuk Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain melakukan <i>dribbling</i> zig-zag melewati tiang pancang dimulai dari garis <i>start</i> dan finish kembali ke garis <i>start</i>.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Tes Awal (<i>pre-test</i>)</p>
<p>Kamis, 28 Februari 2013,</p> <p>Sabtu, 2 Maret 2013,</p> <p>Minggu, 3 Maret 2013,</p>		<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan</li> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> <p>B. Menggiring bola lurus menggunakan kurakurakaki luar dengan jarak 20 meter, 3 set 6 repetisi, istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)</p>

Selasa, 5 Maret 2013	Area lapangan : 20 meter x 10 meter Peralatan Cone : 7 buah Bola : 4 buah Petunjuk pelaksanaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar melewati cone sejauh 20 meter, kemudian kembali menggiring bola dengan arah lurus kembali ke tempat start.</li> </ul>	C. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>
Kamis, 7 Maret 2013,  Sabtu, 9 Maret 2013  Minggu, 10 Maret 2013,  Selasa, 12 Maret 2013	 <p>Area lapangan : 10 meter x 10 meter</p> <p>Peralatan          Cone : 4 buah          Bola : 2 buah</p> <p>Petunjuk pelaksanaan:          Pemain menggiring bola melewati cone yang berbentuk persegi, dilakukan menggunakan kura-kura kaki luar</p>	A. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan</li> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> B. Inti Menggiring bola lurus menggunakan kura-kura kaki luar dengan pola persegi, masing-masing sisi dengan jarak 10 meter, 3 set 6 repetisi, istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)         C. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>

Kamis, 14 Maret 2013,		<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lari putar lapangan 4 kali</li> <li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li> </ul> </li> </ul>
Sabtu, 16 Maret 2013,		<p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki luar dengan jarak 20 meter, masing-masing cone berjarak 2 meter, 3 set 6 repetisi. istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)</li> </ul>
Minggu, 17 Maret 2013,		<p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>
Selasa, 19 Maret 2013,		<p>Area lapangan : 20 meter x 10 meter</p> <p>Peralatan</p> <p>Cone : 11 buah</p> <p>Bola : 3 buah</p> <p>Petunjuk pelaksanaan: Pemain menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar melewati cone kemudian kembali lagi ke garis <i>start</i> dengan menggiring bola lurus.</p>
Kamis, 14 Maret 2013,		<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> <li>• Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lari putar lapangan 4 kali</li> </ol> </li> </ul>



<p>Sabtu, 16 Maret 2013,</p>		<p>2. <i>Stretching</i>(Peninggulan)</p> <p>B. Inti</p> <p>Menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki luar dengan jarak 18 meter, masing-masing cone berjarak 2 meter, 3 set 6 repetisi. istirahat antar set 1 menit. (Dalam 1 minggu porsi latihan 4 hari, setiap hari repetisi latihan meningkat 2)</p> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li> </ul>	
<p>Minggu, 17 Maret 2013,</p>		<p>Area lapangan : 18 meter x 10 meter</p>	
<p>Selasa, 19 Maret 2013,</p>		<p>Peralatan Cone : 15 buah Bola : 3 buah</p>	
		<p>Petunjuk pelaksanaan: Pemain menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki luar, kemudian kembali menggiring bola silang dengan cone yang agak berjauhan.</p>	





Kamis, 28 Maret 2013	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pengarahan</li><li>• Pemanasan<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lari lap. 2 kali</li><li>✓ <i>Stretching</i>(Penguluran)</li></ul></li></ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tes akhir kecepatan menggirng bola menggunakan kura-kura kaki luar</li></ul> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lari putar lap 2 kali</li><li>• <i>Colling down</i>(Pendinginan)</li></ul>	Tes akhir ( <i>post test</i> )
-------------------------------	---	--------------------------------




## Lampiran 11

	FORMULIR	FM-01-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG	<b>USULAN TOPIK SKRIPSI</b>	
Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:		
Nama	: YUSTINUS YUSDIYANTO	
NIM	: 6301409154	
Jurusan	: Pendidikan Keperawatan Olahraga	
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga	
Topik	: Pengembangan Teknik Dasar Sepak Bola	
Semarang, 14 Desember 2012		
Menyetujui Ketua Jurusan,		Yang Mengajukan,
		
		YUSTINUS YUSDIYANTO NIM. 6301409154
Heriawan, M.Pd. NIP. 19800310024011988031002		
 6301409154		

## Lampiran 12

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA Gedung F1 Lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024 70774085 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a>, surel: <a href="mailto:fik@unnes.ac.id">fik@unnes.ac.id</a></p>
Nomor	: <del>6326/11137/274/PP3/KII/2012</del>
Lamp.	
Hal	: Usulan Pembimbing
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang	
Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan	
1.	Nama : Drs. Kriswanto, M.Pd
	NIP : 196106301987031003
	Pangkat/Golongan : III/c - Penata
	Jabatan Akademik : Lektor
	Sebagai Pembimbing I
2.	Nama : Drs. MOH NASUTION M. Kes.
	NIP : 196404231990021001
	Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
	Jabatan Akademik : Lektor Kepala
	Sebagai Pembimbing II
Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa	
	Nama : YUSTINUS YUSDIYANTO
	NIM : 6301409154
	Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
	Topik : Pengembangan Teknik Dasar Sepak Bola
Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.	
Semarang, 18 Desember 2012	
Ketua Jurusan,	
	
Drs. Hermawan, M.Pd. NIP. 195804011988031002	
	
	

## Lampiran 13



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 1410/EPK /2012

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga Tanggal 18 Desember 2012


**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :


1. Nama	: Drs. Kriswanto, M.Pd.
NIP	: 196106301987031003
Pangkat/Golongan	: III/c - Penata
Jabatan Akademik	: Lektor
Sebagai Pembimbing I	
2. Nama	: Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.
NIP	: 196404231990021001
Pangkat/Golongan	: IV/a - Pembina
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : YUSTINUS YUSDIYANTO  
NIM : 6301409154  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Topik : Pengembangan Teknik Dasar Sepak Bola


KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG  
PADA TANGGAL : 19 Desember 2012  
DEKAN

  
Drs. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Dosen Pembimbing  
4. Peringgal



6301409154  
FM-03-AKD-24/Rev. 00

## Lampiran 14



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : *bak/ur.3.1.6/Td/2013*  
Lamp : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Drs. Sardiyo, M.Pd SMA N Jumapolo Kab Karanganyar  
di SMA N Jumapolo Kab Karanganyar

Dengan Hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : YUSTINUS YUSDIYANTO  
NIM : 6301409154  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Topik : Pengembangan Teknik Dasar Sepak Bola

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 25 Februari 2013

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.  
195910191985031001



6301409154

## Lampiran 15



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
SMA NEGERI JUMAPOLO

Terakreditasi Dengan Nilai A  
Alamat : Jl. Jurug 01 Kec. Jumapolo Kab. Karanganyar 57783 Telp (0271) 7081121  
Website : [www.smanjumapolo-kra.sch.id](http://www.smanjumapolo-kra.sch.id) – Email : [sma75polo@smanjumapolo-kra.sch.id](mailto:sma75polo@smanjumapolo-kra.sch.id)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/161.9/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan sesungguhnya bahwa:

Nama : Yustinus Yusdiyanto  
NIM : 6301409154  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri Jumapolo pada tanggal 26 Februari 2013 sampai dengan 28 Maret 2013 dengan judul "PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN PERKENAAN KURA-KURA KAKI BAGIAN DALAM DAN KURA-KURA KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA PADA TIM POPDA SMA NEGERI JUMAPOLO TAHUN 2013".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jumapolo, 8 April 2013.  
Kepala Sekolah  
SMA Negeri Jumapolo



*[Signature]*  
Drs. Sardiyo, M.Pd  
NIP.: 196410021991031003



**Lampiran 16**

**DOKUMENTASI PENELITIAN**



**Instrumen Tes**



**Pemberian Pengarahan Materi Tes**





**Pemanasan**



**Tes Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki Dalam**



**Tes Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki Luar**



**Peralatan : Bola, cone, stopwatch, roll meter, alat tulis, peluit**





**Peralatan : Cone dan tiang pancang**



**Foto bersama sampel**