

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018

GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)

Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)

Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i>	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i>	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i>	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadi Sinulingga</i>	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i>	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo₂ Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i>	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i>	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i>	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i>	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i>	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i>	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i>	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i>	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i>	730



Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan melalui variasi latihan *running with the ball* pada atlet SSB Sejati Pratama Medan tahun 2014. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sekolah sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan Usia 10-12 tahun dengan jumlah atlet 16 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan selama satu siklus. Bentuk tes untuk pengumpulan data adalah hasil tes *dribbling*. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal (*Pre-test*) 12,5% ke akhir siklus I (*Post-Test*) 87,5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 75%. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* dapat meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola pada atlet.

Kata Kunci : *Penelitian Tindakan Kelas, Passing Sepak Bola*

Pendahuluan

Bangsa Indonesia merupakan salah satu Negara yang sedang berkembang di bidang ilmu dan teknologi serta di bidang lainnya, termasuk olahraga. Olahraga adalah salah satu wujud yang bias mengembangkan sumber daya manusia serta meningkatkan harkat dan martabat manusia untuk mewujudkan cita-cita bangsa.

Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan upaya peningkatan kesehatan jasmani seluruh masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas serta meningkatkan prestasi olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Terutama dikalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi seorang atlet yang berprestasi.

Imran Akhmad (2015) Kinerja olahraga ditentukan berdasarkan kontribusi kontraksi otot. Kinerja otot ditentukan oleh jumlah cadangan energi didalamnya melalui simpanan ATP di otot. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai atau kaki, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya, termasuk tangan dan lengannya, di daerah kotak 16 meter/ area *penalty*.

Dalam permainan sepakbola mutlak diperlukan beberapa teknik dasar yang antara satu dengan yang lain sangat erat kaitannya. Adapun tehnik dasar yang dimaksudkan adalah mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol (*controlling*), dan menyuting bola (*shooting*). Untuk memperoleh tehnik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik dan benar, terprogram dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan pembinaan, perhatian dan penanggapan yang serius untuk mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.



Teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam bermain sepakbola. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang baik yang dimiliki oleh pemain sepakbola akan memudahkan pemain tersebut untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bermain sepakbola, misalnya saat akan mencoba untuk melewati lawan. Seperti halnya menendang, *dribbling* juga bisa dilakukan dengan sisi kaki bagian luar dan bagian dalam serta punggung kaki.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti tanggal 2 Mei 2013 serta informasi dari pelatih sekolah sepakbola tersebut yang bernama Pak Syamsir Alamsyah sebagai pelatih yang berlisensi B Nasional pada saat observasi dilapangan. Peneliti melihat adanya kesalahan-kesalahan pemain saat menggiring bola (*dribbling*) dimana pemain sering kehilangan bola pada saat menggiring bola dan tidak memiliki kecepatan saat menggiring bola untuk menciptakan gol ke arah gawang lawan.

Bentuk latihan juga kurang diminati oleh siswa dimana bentuk latihan yang disajikan tidak berubah dari setiap perlakuan menggiring. Selain itu pada saat sesi permainan (*game*), pemain hanya melakukan umpan-umpan pendek dengan waktu yang lama tanpa ada keberanian untuk menggiring bola ke daerah kosong sehingga kesempatan mencetak gol sering menjadi sia-sia.

PEMBAHASAN

Sepakbola adalah olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini telah dimainkan oleh lebih 250 juta jiwa di 200 negara. Hampir di setiap Negara di dunia menjadikan sepakbola sebagai olahraga yang paling diutamakan daripada cabang-cabang olahraga yang lain. Hal ini tidak terlepas dari begitu besarnya kecintaan masyarakat terhadap olahraga tersebut.

Sepakbola dimainkan oleh 2 tim yang setiap tim terdiri dari 11 orang dan masing-masing tim memiliki 1 orang sebagai penjaga gawang. Dalam sepakbola dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang sempurna sebagai modal dalam melakukan permainan sepakbola, disamping itu pemain juga sangat memerlukan pemahaman akan hal-hal yang sangat mendasar dalam sepakbola.

“Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan” (sumber : <http://www.dasar-dasarsepakbola.com>).

Permainan sepakbola dimainkan 2 babak dengan waktu dalam tiap babak adalah 45 menit dengan istirahat 15 menit di antara 2 babak dan babak tambahan diberikan waktu 15 menit (jika berakhir imbang). Selain itu lapangan sepakbola menurut PSSI maksimal 120 m dan minimal 90 m sedangkan lebar 90 m dan minimal 45 m dan lapangan harus persegi panjang. Untuk pertandingan internasional panjang 100-110 m dan lebarnya 64-75 m”.

Hakikat *Dribbling*



Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Semakin terampil seorang pemain dalam menggiring bola maka semakin besar peluang untuk menciptakan gol. Walaupun sepakbola adalah olahraga beregu yang lebih mengutamakan kerjasama antar pemain tapi disaat tertentu kemampuan individu sangat dibutuhkan untuk menciptakan gol dengan mengutamakan keterampilan menggiring sehingga permainan terlihat lebih menarik.

Robert Koger (2007:51) menjelaskan bahwa: "Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Menurut Danny Mielke (2007:2) prinsip-prinsip menggiring bola :

1. Giring bola dekat kaki
2. Giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan
3. Pemain berlatih merubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola.

Hakikat Kecepatan Menggiring Bola

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya.

Menurut Harsono (1988:216) bahwa: "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya".

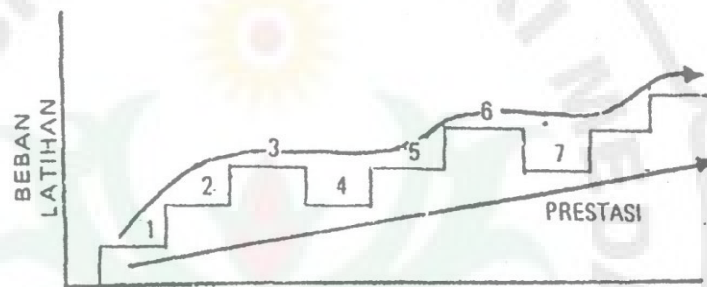
Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa agar pemain sepakbola memiliki teknik keterampilan yang baik diperlukan suatu latihan yang dilakukan secara sistematis, dengan mengulang-ulang suatu gerakan dengan terus-menerus hingga otomatisasi suatu gerakan diperoleh. Jadi kecepatan menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menendang terputus-putus atau pelan-pelan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Hakikat Latihan

Prestasi yang tinggi adalah sesuatu yang sangat ingin diraih oleh seorang atlet. Untuk mencapai suatu prestasi tersebut dalam olahraga diperlukan latihan. Latihan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram dan berkesinambungan. Latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus kian hari kian bertambah beban yang dilakukan.

Harsono (1988:101) mengemukakan bahwa: "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

Sesuai dengan tujuan dari latihan yaitu untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, hal ini juga merupakan indikator penting dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Dalam mendesain latihan *overload*, menurut Bompas dalam Harsono (1983:105) menyarankan sistem apa yang disebutnya *the step type approach* atau sistem tangga.



Gambar 2. Penambahan beban latihan secara bertahap

Setiap garis vertical menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) yang pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (*unloading phase*), yang dimaksudkan adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga 5-6. Setiap tangga disebut *microcycle*. Sedangkan jumlah tiap tangga, seperti dalam contoh disebut *macrocycle*.

Setiap *macro-cycle* selalu di dahului oleh fase regenerasi atau *unloading phase*. Menurut Harse (dalam Harsono 1988:106), *macro-cycle* adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, atau sampai beberapa tahun, *meso-cycle* lamanya antara 3-6 minggu, dan *micro-cycle* kurang dari 3 minggu bisa 1 atau 2 minggu.

Hakikat *Running With The Ball*

Running with the ball adalah salah satu dari metode latihan yang dapat mengembangkan kemampuan seorang pemain saat menggiring bola. Bila diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris, *running with the ball* artinya berlari dengan bola. Menurut Darral. F.R (2009:5): "*Running with the ball* adalah membawa lari bola secepat mungkin dengan sentuhan kaki minimal 3 kali sentuhan".



Sedangkan menurut Jeff Sneyers (1988:298) mengemukakan bahwa tujuan berlari dengan bola adalah :

1. Belajar melihat sesuatu daerah secara maksimal (*panoramic*)
2. Mengembangkan naluri dimana suatu benda (bola) berada, bagaimana bergerak, dimana ia akan berhenti (agar seseorang pemain dengan mudah dapat menguasainya).
3. Melakukan gerakan secara otomatis.

Dalam metode latihan variasi *running with the ball* yang dilakukan peneliti terdapat 5 variasi latihan. Semua variasi latihan yang akan diterapkan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan seorang pemain saat menggiring bola dengan secepat mungkin tanpa kehilangan *control* bola.

METODOLOGI PENELITIAN

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Wawancara

Dalam tahap ini kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan wawancara kepada atlet yang telah di beri perlakuan metode latihan. Tahap ini dilakukan setelah semua program latihan dan siklus sudah terlaksana dengan baik dan benar sesuai dengan yang telah direncanakan. Pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan kepada atlet diantaranya adalah yang berhubungan dengan hal yang dirasakan atlet ketika melakukan metode latihan tersebut, apakah atlet tersebut senang dengan metode yang telah diberikan, bagaimana tanggapan atlet terhadap metode latihan yang diberikan dan apakah menurut atlet metode tersebut ini dapat meningkatkan hasil *dribbling*.

2. Observasi

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan observasi terhadap tindakan yang diberikan yaitu metode variasi latihan *running with the ball*, pada tahap ini juga dilakukan penilaian terhadap hasil latihan yang diberikan menggunakan lembar observasi atau lembar penilaian hasil latihan yang telah disusun untuk mengetahui apakah sudah terjadi peningkatan atau tidak. Penilaian menggunakan lembar observasi ini dilakukan setiap pertemuan dalam latihan. Peneliti yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah proses latihan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* sudah terlaksana sesuai program latihan ketika tindakan ini dilakukan. Hal serupa juga dilakukan oleh kolaboratif pada saat melakukan observasi terhadap peneliti tentang materi yang disampaikan dalam latihan. Untuk lebih jelasnya lihat tabel observasi di bawah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah penjajakan dan identifikasi terhadap masalah yang diteliti melalui pengamatan terhadap atlet baik dari tingkat kemampuan dan kegiatan atlet dalam mengikuti latihan hingga cara melatih pelatih selama ini. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan latihan yang terjadi setelah pelaksanaan latihan. Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti mewawancarai pelatih yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hasil latihan awal atlet dalam latihan menggiring dalam sepakbola. Setelah dilakukan wawancara dan observasi, ternyata pelatih lebih cenderung mengeluhkan kemampuan menggiring atletnya dalam sepak bola, masih banyak atlet yang kurang memahami materi menggiring dalam sepak bola.

Berdasarkan dari hasil data observasi peneliti melakukan peningkatan kecepatan menggiring bola pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan. Proses selanjutnya adalah pemberian tes awal yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil tes awal yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada atlet berupa tes kecepatan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

Berdasarkan hasil refleksi pada penelitian hasil *dribbling* usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan, maka dapat diketahui bahwa menggunakan metode variasi latihan *running ...h the ball* dapat meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola (*dribbling*). Dari analisis data pada tes awal dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan latihan atlet sebelum diberikan tindakan masih rendah.

Hasil data observasi *pre-test* yang dilakukan pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2014 pada tanggal 19 September 2013, ternyata dari 16 atlet usia 10-12 tahun SSB sejati Pratama Medan tahun 2013 belum mencapai nilai yang diinginkan peneliti dengan rincian 14 atlet belum mencapai target personal. Peneliti menentukan peningkatan target personal hasil *dribbling* atlet sebesar 10% dan ketuntasan individu setiap atlet sebanyak $\geq 80\%$ dari seluruh atlet di dalam kelompok tersebut. Selanjutnya dilakukan penerapan bentuk latihan dengan menggunakan variasi latihan *running with the ball* sebanyak 16 kali pertemuan selama 6 minggu. Setiap minggunya atlet melakukan variasi latihan *running with the ball* 1-8 kali. Peneliti melakukan pengamatan kemajuan atlet tiap minggunya

Adapun deskripsi hasil tes awal yang diperoleh atlet dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Data Pre- Test (Tes Awal) Dribbling Atlet Sepakbola SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2013

No	Nama Atlet	Waktu	Skor	Kategori
1	Rizky wahyu	19.07	39	Kurang
2	M.Afandi	16.31	47	Sedang



3	Tejo	19.29	37	Kurang
4	Khoala.S	16.66	46	Sedang
5	Yovie Alfero	18.78	40	Kurang
6	Ageng	20.11	36	Kurang
7	Cris Tarigan	14.38	53	Baik
8	Fernanda	19.37	37	Kurang
9	Fahrur Rozi	16.78	46	Sedang
10	Bagus Handoko	16.14	46	Sedang
11	Yoshua	15.97	48	Sedang
12	M.Wildan	13.65	54	Baik
13	Dimas	15.23	51	Sedang
14	Fahrur Rozak	16.68	46	Sedang
15	Hendra	15.92	48	Sedang
16	Andreansyah	16.97	45	Sedang
	Jumlah	271,31	719	
	Rata-rata	16,95	44,93	

Berdasarkan data diatas, Jika dilihat dari norma Darral Fauzi R (2009:26) dapat klasifikasikan dengan 2 atlet berkatagori baik, 9 atlet berkatagori sedang dan 5 atlet berkatagori kurang.

Tabel deskripsi hasil tes awal kecepatan menggiring bola di atas dapat dilihat bahwa hasil latihan atlet dalam latihan menggiring bola masih sedang.

Setelah tes *dribbling* siklus-1 yang dilaksanakan pada tanggal 26 Desember 2013. Dari hasil tes *dribbling* siklus-1, ternyata dari 16 atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2014 telah mencapai nilai ketercapaian kelompok dengan perincian 14 atlet (87,5%) telah mencapai target personal yang telah ditentukan peneliti sebesar 10% dari nilai kemampuan awal setiap atlet. Pada siklus I melalui tes diperoleh 14 orang atlet (87,5%) yang mencapai keberhasilan latihan dari 14 orang atlet, dan memperoleh nilai diatas rata-rata. Dari analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa secara individu terdapat peningkatan dan juga mencapai keberhasilan secara klasikal. Melihat dari keseluruhan data di atas, pada tes awal dan setelah diberikan tindakan siklus I terdapat peningkatan hasil metode variasi latihan *running with the ball* terhadap hasil *dribbling*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan



Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terjadi peningkatan terhadap hasil latihan kecepatan menggiring boladalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball*. Peningkatan hasil kecepatan menggiring bolainiterjadi dikarenakan proses latihan yang dilaksanakan dengan baik dan se-efektif mungkin, yang mana pelatih memberikan bentuk latihan dengan pengulangan latihan dan penekanan terhadap penjelasan teknik gerakan, perlakuan dan semangat berlatih. Dan tidak lupa pelatih memberikan motivasi kepada atlet untuk tetap giat berlatih guna menambah kemampuan menguasai teknik menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

Saran

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya agar lebih baik dalam menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*). Kepada pelatih agar lebih menguasai lebih banyak materi latihan demi terciptanya proses latihan yang lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Kepada pengurus SSB Sejati Pratama Medan, diharapkan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana latihan yang semakin lama semakin kurang memadai. Untuk itu pengurus berusaha menyediakan sarana yang lebih baik lagi demi kelancaran latihan atlet.
3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, masih ada beberapa atlet yang belum menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola, untuk itu disarankan pada pelatih dan atlet agar menerapkan dan memperbanyak metode variasi latihan *running with the ball* di SSB Sejati Pratama Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. (1985). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, suharsimi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- A, Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta
- Batty, C. Eric (2007). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, O. Tudor. (1983). *Theory And Methodology Of Training*. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Coerver, Will. (1987). *Program Pembinaan Pemain Ideal Sepakbola*. Jakarta : PT. Gramedia



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

- Fauzi Daral. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak kesuma
- Imran Akmad. 2015. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 1 No 2. Hal. 80-102.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- PSSI.(2001). *Laws Of The Game*. Jakarta:persatuan sepakbola Indonesia
- Schumm, Bernhard. (1998). *Log Book AFC/PSSI "C" Licence Coaching Award*. Bogor. Persatuan sepakbola seluruh indonesia
- Sneyers, Jeff, (1988). *Latihan dan Strategi Bermain, Sepakbola*. Jakarta : PT.Rosda Jayaputra
- <http://www.dasar-dasarsepakbola.com>
- <http://www.sportsessionplanner.com>
- <http://www.yuzprill.wordpress.com/2012/09/05/teknik-dasar-sepakbola>

THE
Character Building
UNIVERSITY