

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



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

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



PENGEMBANGAN BENTUK LATIHAN KOMBINASI PASSING CONTROL SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA TAHUN 2018

Agung Achmadi Lumban Tobing

agungtobing19@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bentuk latihan kombinasi *passing control shooting* dalam permainan sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola Tunas Muda, Sekolah Sepakbola Karisma, Sekolah Sepakbola Gumarang, Sekolah Sepakbola Kata Bima, dan Sekolah Sepakbola Sejati Pratama. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi 2 orang ahli dibidang olahraga yaitu 1 orang pelatih sepakbola, 1 orang akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga, dan juga produk akhir direvisi oleh 1 orang ahli bahasa dimana persentase validitasnya adalah 81%-92%. Uji kelompok kecil melibatkan 34 orang siswa Sekolah Sepakbola Tunas Muda, Sekolah Sepakbola Karisma, dan Sekolah Sepakbola Gumarang menunjukkan bahwa persentase validitas bentuk latihan kombinasi *passing control shooting* 77%-97%. Hasil uji kelompok besar melibatkan 73 orang siswa Sekolah Sepakbola Tunas Muda, Sekolah Sepakbola Gumarang, Sekolah Sepakbola Karisma, Sekolah Sepakbola Kata Bima, dan Sekolah Sepakbola Sejati Pratama menunjukkan persentase validitas 83%-98%. Dapat disimpulkan 10 bentuk latihan tersebut baik untuk meningkatkan *passing control shooting* dalam permainan sepakbola serta menggabungkan banyak aspek baik fisik, teknik, taktik, dan mental sehingga dapat menambah referensi bagi pelatih sepakbola di Indonesia.

Kata kunci : Universitas Negeri Medan, pengembangan, *passing, control, shooting*, sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau Pancasila. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui perencanaan dan pembinaan yang berkelanjutan meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental.

Kinerja olahraga ditentukan berdasarkan kontribusi kontraksi otot. Kinerja otot ditentukan oleh jumlah cadangan energi didalamnya melalui simpanan ATP di otot. Besarnya jumlah ATP diperoleh melalui proses latihan dengan meningkatkan stres - stres otot pada tahap optimal. Optimalisasi ini akan mempengaruhi volume otot untuk menyimpan besaran ATP.

Berbicara tentang olahraga, yang terlintas di pikiran sebagian besar orang adalah sepakbola. Salah satu olahraga yang paling banyak digemari tidak hanya di Indonesia, tapi juga di tingkat Internasional. Dari anak kecil sampai orang tua menyukai sepakbola. Begitu populernya olahraga yang



satu ini hingga bisa menjadi daya tarik tersendiri bagi sebagian besar orang di dunia. Tidak hanya klub sepakbola, saat ini juga pertumbuhan sekolah sepakbola (SSB) mengalami perkembangan yang sangat signifikan. Tidak hanya bertaraf lokal maupun nasional, bahkan sudah bermunculan sekolah sepakbola bertaraf Internasional.

Tujuan utama dari permainan sepakbola ialah menciptakan gol sebanyak – banyaknya kegawan lawan . Dalam melaksanakan latihan , pelatih dituntut untuk mampu men-*design* berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik dan tidak membosankan. Untuk itu seorang pelatih perlu untuk melakukan pengembangan – pengembangan bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi atlet.

METODE PENELITIAN

Pengambilan data akan dilakukan di 5 SSB daerah Kota Medan dan Deli Serdang tahun 2017. Penelitian ini akan di lakukan pada bulan Oktober sampai dengan November tahun 2017. Pada uji coba kelompok kecil melibatkan subyek sebanyak – banyaknya 15 – 30 orang. Pada uji coba kelompok kecil peneliti membuat subyek 10 atlet pada 1 SSB. Maka dari 3 SSB, atlet yang dilibatkan dalam uji kelompok kecil berjumlah 30 atlet. Atlet yang akan dilibatkan berumur 14 – 19 tahun. Pada uji kelompok besar dalam penelitian ini peneliti melibatkan 5 SSB, atlet yang dilibatkan dalam uji kelompok besar sebanyak 30 - 75 atlet yang masih aktif berlatih.

Setiap variabel instrumen validasi dihitung jumlah persennya lalu dirata – ratakan dengan variabel yang lain. Setiap validator akan memiliki nilai yang berbeda. Ketiga nilai validator yang terdiri dari beberapa variabel terhadap satu model dirata – ratakan dan itulah yang menjadi acuan apakah model tersebut digunakan atau tidak. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari para ahli dihitung menggunakan rumus persentase yaitu :

$$\text{Rumus : } P = \frac{\text{JumlahNilaiDiperoleh}}{\text{JumlahTotal}} \times 100\%$$

Tabel 1 : Analisis Persentase Hasil Validasi Terhadap Model

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari observasi peneliti terhadap beberapa sekolah sepakbola yang ada di kota Medan peneliti mengetahui seberapa besar kebutuhan pemain sepakbola tentang bentuk latihan kombinasi *passing*,



control, shooting dengan cara pengumpulan data melalui angket yang dimana peneliti melakukan pengumpulan data terhadap 30 orang pemain sekolah sepakbola dengan ketentuan usia mereka 14 – 19 tahun sehingga diperoleh 100% atlet pemula mengatakan bahwa mereka menyukai latihan di sekolah sepakbola yang saat ini menjadi tempat mereka menuntut ilmu pengetahuan tentang sepakbola dan mereka suka latihan dengan berbagai bentuk latihan kemudian mereka pernah mempraktikkan latihan kombinasi *passing, control, shooting* sepakbola. 97% atlet pemula mengatakan bentuk latihan kombinasi *passing, control, shooting* sepakbola selama ini sangat membosankan.. Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet pemula sangat ingin mendapatkan bentuk latihan kombinasi *passing, control, shooting* sepakbola yang bervariasi, memiliki unsur bermain dan tidak membosankan sehingga mereka berlatih dengan sungguh-sungguh dan bersemangat.

Tabel 14 : Rekapitulasi Penilaian Instrumen Oleh Ahli

No	Nama Model	Pertanyaan	Ahli			Total	%	Kesimpulan
			I	II	III			
1	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Angka 2 (Right Leg)	1...	4	4	4	33	92 %	Digunakan
		2...	4	3	3			
		3...	4	4	3			
2	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Coming from the Side (Right Leg)	1...	3	4	3	32	89 %	Digunakan
		2...	4	4	3			
		3...	4	4	3			
3	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Menyilang (Right Leg)	1...	4	4	3	32	89 %	Digunakan
		2...	4	3	3			
		3...	4	4	3			
4	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Angka 9 (Right Leg)	1...	3	3	4	30	84 %	Digunakan
		2...	3	4	3			
		3...	4	3	3			
5	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Bentuk Layang – Layang (Right Leg)	1...	3	3	3	31	86 %	Digunakan
		2...	4	4	3			
		3...	4	4	3			
6	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Angka 2 (Left Leg)	1...	4	3	4	32	89 %	Digunakan
		2...	4	4	3			
		3...	4	3	3			
7	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Coming from the Side (Left Leg)	1...	3	4	3	31	86 %	Digunakan
		2...	4	4	3			
		3...	4	3	3			
8	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Menyilang (Left Leg)	1...	4	4	3	31	86 %	Digunakan
		2...	4	3	3			
		3...	4	3	3			
9	<i>Passing, Control, dan Shooting</i> Angka 9 (Left Leg)	1...	3	3	4	29	81 %	Digunakan
		2...	3	3	3			
		3...	4	3	3			
10	<i>Passing, Control, dan</i>	1...	3	4	3	30	84 %	Diguna-



Shooting Bentuk Layang – Layang (Left Leg)	2...	4	3	3			kan
	3...	4	3	3			

Hasil Uji Kelompok Kecil

1. 97 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 2 (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
2. 97 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Coming from the Side (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
3. 97 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Menyilang (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
4. 85 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 9 (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
5. 95 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Bentuk Layang – Layang (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
6. 95 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 2 (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
7. 95 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Coming from the Side (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
8. 91 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Menyilang (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
9. 77 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 9 (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.



10. 97 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Bentuk Layang – Layang (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.

Dari hasil uji kelompok kecil pada siswa sekolah sepakbola dimana setelah melakukan setiap bentuk latihan kombinasi *passing, control, shooting* sepakbola diberikan angket untuk diisi sesuai dengan pemahaman siswa. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 34 orang siswa disimpulkan bahwa bentuk latihan kombinasi *passing, control, shooting* sepakbola dengan jumlah 10 sudah memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji kelompok besar karena persentase dari setiap model antara 77%-97%. Dapat disimpulkan kesepuluh model tersebut bisa untuk meningkatkan semangat siswa dalam berlatih sepakbola dan pada setiap model mempunyai unsur bermain karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.

Hasil Uji Kelompok Besar

Dengan jumlah 73 orang sampel diperoleh kesimpulan bahwa :

1. 98 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 2 (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
2. 95 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Coming from the Side (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
3. 89 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Menyalang (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
4. 86 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 9 (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
5. 95 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Bentuk Layang – Layang (Right Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
6. 94 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 2 (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
7. 90 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Coming from the Side (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.



8. 86 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Menyilang (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
9. 83 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Angka 9 (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan dimana model tersebut juga mempunyai unsur-unsur bermain dan penguasaan bola.
10. 89 % siswa SSB pada uji kelompok kecil menyatakan bahwa bentuk latihan *Passing, Control, dan Shooting* Bentuk Layang – Layang (Left Leg) mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa 10 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 77% - 97%; (2) Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa 10 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 83% - 98%; (3) Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan sudah memenuhi kriteria layak digunakan dimana persentasenya adalah 81% - 92%.

DAFTAR PUSTAKA

- Imran Akhmad. 2013. *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan : Unimed Press.
- Imran Akmad. 2015. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 1 No 2. Hal. 80-102.
- Bompa, Tudor O. 1993. *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendal: Hunt Publishing Company.
- Lankor. 2007. *Teori Keipelatihan Dasar*. Jakarta : Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola : Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States : Human Kinetics.
- Nazir, Moh. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nosseck, Yosef. (1982). *Teori umum latihan*, Institut nasional olahraga lagos.
- Remmy Muchtar (1992) *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Robert Koger 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

Sucipto (1999). *Sepakbola*. Jakarta. Depdikbud. Dikdasmen. Bagian proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII Tahun 1999/2000.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.



THE
Character Building
UNIVERSITY