

**PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN METODE BENTUK
LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN
SEPAKBOLA**

**(Studi Eksperimen Pada Klub Sma N 1 Basa Ampek Balai
Kabupaten Pesisir Selatan)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai
salah satu persyaratan guna untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh

**BUDI SETIAWAN
56113/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan)

Nama : Budi Setiawan

BP/NIM : 2010/56113

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

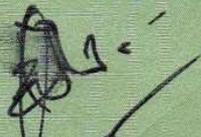
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si

NIP. 19610724 198703 1 003

Pembimbing II

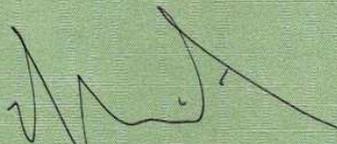


Drs. Afrizal S, M.Pd

NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

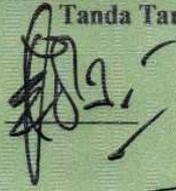
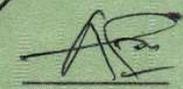
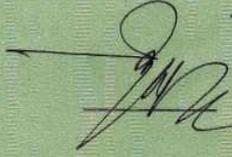
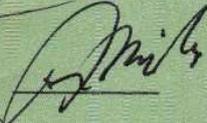
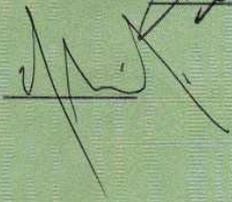
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan)
Nama : Budi Setiawan
BP/NIM : 2010/56113
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof.Dr. Eri Barlian,M.Si	
Sekretaris	: Drs. Afrizal.S, M.Pd	
Anggota	: 1. Dr. Umar,MS, AIFO	
	2. Drs. Hermanzoni, M.Pd	
	3. Drs. Maidarman, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014
Yang menyatakan,



Budi Setiawan

ABSTRAK

Budi Setiawan. 2014. Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan)

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan, bahwa masih rendahnya keterampilan dasar bermain sepakbola pemain sepakbola SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan. Dengan masalah tersebut bisa mengakibatkan prestasi yang didapatkan sekolah tersebut masih belum memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola pada klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2014. Adapun tempat penelitian adalah di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai berjumlah 24 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Metode bentuk bermain memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola, (2) Metode bentuk latihan tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola, (3). Terdapat perbedaan pengaruh keterampilan dasar bermain sepakbola antara metode bentuk bermain dengan metode bentuk latihan. Dimana metode bentuk bermain lebih efektif daripada metode bentuk latihan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola, hal ini dapat terlihat dari rata-rata akhir keterampilan dasar bermain sepakbola kelompok metode bentuk bermain sebesar 55.71 lebih baik daripada rata-rata kelompok metode bentuk latihan sebesar 54.5.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan)”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Aliruddin dan Ibunda Nilawati yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
4. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
5. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku pembimbing II.

6. Bapak Dr.Umar,M.S.AIFO, Bapak Drs.Hermanızoni,M.Pd. dan Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku dosen penguji.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	11
3. Latihan	21
4. Metode Latihan	25
5. Metode Bentuk Bermain.....	27
6. Metode Bentuk Latihan	30
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Desain Penelitian.....	39
E. Defenisi Operasional	42
F. Jenis Data dan Sumber Data	44
G. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Teknik Analisis Data	47
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	48
B. Uji Persyaratan Analisis.....	53

C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Kelebihan dan Kekurangan Metode Bentuk Bermain	30
Tabel 2 : Kelebihan dan Kekurangan Metode Bentuk Latihan	33
Tabel 3 : Daftar Pelaksana Tes	46
Tabel 4 : Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	48
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Metode Bentuk Bermain	48
Tabel 6 : Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Metode Bentuk Bermain.....	50
Tabel 7 : Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Metode Bentuk Latihan.....	51
Tabel 8 : Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Metode Bentuk Latihan	52
Tabel 9 : Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 10 : Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Bentuk Bermain	55
Tabel 11 : Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Bentuk Latihan.....	56
Tabel 12 : Uji- Data <i>Post Test</i>	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Skema Pembagian Teknik Sepakbola.....	12
Gambar 2 : Mengiring Bola dengan Cepat	16
Gambar 3 : Tembakan Instep Drive.....	18
Gambar 4 : Operan Inside Of The foot.....	19
Gambar 5 : Bagan Kerangka Konseptual	36
Gambar 6 : <i>Ordinally Meatching Pairing</i>	40
Gambar 7 : Desain Penelitian	41
Gambar 8 : Histrogam Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	49
Gambar 9 : Histrogam Distribusi Frekuensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	50
Gambar 10 : Histrogam Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	52
Gambar 11 : Histrogam Distribusi Frekuensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Program Latihan.....	71
Lampiran 1 : Data <i>Pre Test</i>	103
Lampiran 2 : Hasil <i>Ordinally Matching Pairing</i> Metode Bentuk Bermain....	104
Lampiran 3 : <i>Ordinally Matching Pairing</i> Metode Bentuk Bermain	105
Lampiran 4 : Data Tes Akhir Perlakuan Metode Bentuk Bermain.....	106
Lampiran 5 : Data Tes Akhir Perlakuan Metode bentuk Latihan	107
Lampiran 6 : Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Bermain.....	108
Lampiran 7 : Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan	109
Lampiran 8 : Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Metode Bentuk Bermain	110
Lampiran 9 : Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Metode Bentuk Latihan .	111
Lampiran 10 : Uji Hipotesis Metode Bentuk Bermain	112
Lampiran 11 : Uji Hipotesis Metode Bentuk Latihan.....	113
Lampiran 12 : Uji Hipotesis Metode Bentuk Bermain dan Metode Bentuk Latihan	114
Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian.....	115
Surat Izin Penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga termasuk salah satu aktifitas yang dapat menciptakan kesegaran jasmani seseorang. Sekarang ini olahraga adalah hal yang sangat dinikmati oleh semua orang, dan juga sudah menjadi kebutuhan bagi seseorang yang ingin untuk hidup sehat, karena olahraga tidak pernah memandang tingkat atau pangkat seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kebutuhannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat, dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap fit dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Olahraga di Indonesia tidak hanya olahraga yang diperuntungkan untuk pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, akan tetapi juga sebagai ajang untuk mendapatkan prestasi, hal ini selaras dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pada bab II pasal 4 yang dijabarkan sebagai berikut :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sebagaimana penjelasan di atas olahraga bukan hanya bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani, tapi juga bisa dijadikan sebagai ajang penghargaan bagi mereka yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Olahraga juga melatih akhlak, moral

dan juga kedisiplinan seseorang. Hal ini terbukti dengan ketepatan waktu latihan dan jiwa sportivitas dalam bermain.

Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah, baik ditingkat nasional maupun tingkat internasional. Pertandingan yang dilakukan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga untuk memperoleh prestasi. Karena dalam undang-undang sistem keolahragaan dijabarkan bahwa, “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terancang, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” (UU.RI No 3. 2005:3).

Olahraga yang terus dikembangkan agar mendapat prestasi yang baik salah satunya adalah sepakbola. Tidak hanya itu sepakbola juga menjadi salah satu olahraga yang memperlihatkan keterampilan seseorang. Sepakbola salah satu olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat indonesia, tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang sehingga dinamakan “Kesebelasan”. Kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki

kemampuan teknik dasar yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*trapping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*), (*juggling*), menimang bola. Danny Mielke, (2007).

Berdasarkan pendapat di atas teknik dasar bermain sepakbola memiliki peranan yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Untuk mencapai prestasi yang baik juga harus mempunyai faktor pendukung, seperti yang dikemukakan oleh syafuddin (2011:188), faktor tersebut adalah kondisi fisik, taktik, teknik dan mental. Beberapa pendapat mengenai komponen teknik dasar sepakbola jelaslah bahwa teknik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai teknik dasar yang baik agar bisa bermain dengan baik.

Dalam olahraga sepakbola teknik dasar merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola, teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola. Zalfendi dkk (2005 : 100), mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari : (1) teknik tanpa bola dan (2) teknik dengan bola. Teknik tanpa bola seperti : lari, lompat, gerak tipu, tackling dan body chart. Sedangkan teknik dengan bola seperti : menendang bola, mengiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan pelatih dalam rangka mengaktifkan atlet sehingga menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola adalah dengan metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan. Metode bentuk bermain yang merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan dalam bermain atau bentuk permainan. Penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bentuk bermain secara terpisah sehingga atlet dapat menguasai setiap unsur atau elemen gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Dengan menguasai teknik dalam bermain dan secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola sehingga dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan keterampilan dasar bermain sepakbola di SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan, telah diberikan latihan teknik dasar bermain sepakbola, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dasar bermain sepakbola di SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya **”Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Metode Bentuk Latihan**

Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh kondisi fisik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Metode bentuk bermain akan memberikan pengaruh Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Metode bentuk latihan akan memberikan pengaruh Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Perbedaan pengaruh dari metode bentuk bermain dan metode bentuk latihan memberikan pengaruh terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Metode latihan untuk meningkatkan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan”. berkenaan dengan keterampilan dasar bermain sepakbola:

1. Menggiring bola (*dribbling*)
2. Menembak / menendang ke sasaran (*shooting*)
3. Menyepak bola (*passing*)
4. Kontrol Bola (*Ball Control*)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode bentuk bermain terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Apakah terdapat pengaruh metode bentuk latihan terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode bentuk bermain dengan metode bentuk latihan terhadap Keterampilan Dasar Bermain

Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode bentuk bermain terhadap hasil Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode bentuk latihan terhadap hasil Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode bentuk bermain dengan metode bentuk latihan terhadap hasil Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Klub SMA N 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai:

1. Salah satu syarat bagi peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.

3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.