

**PENGARUH METODE KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA
SMAN 1 KECAMATAN 2 X 11 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**NOFRIZAL TANJUNG
14086068/ 2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

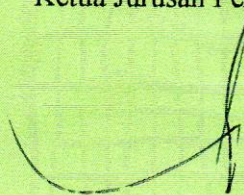
PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA
SMAN 1 KECAMATAN 2 x 11 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Nofrizal Tanjung
BP / NIM : 2014 / 14086068
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

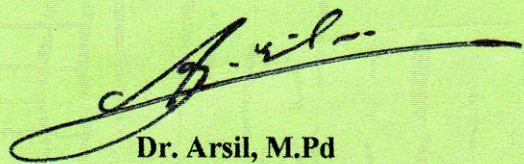
Padang, Juni 2018

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Nofrizal Tanjung

BP / NIM : 2014 / 14086068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

Padang, Juni 2018

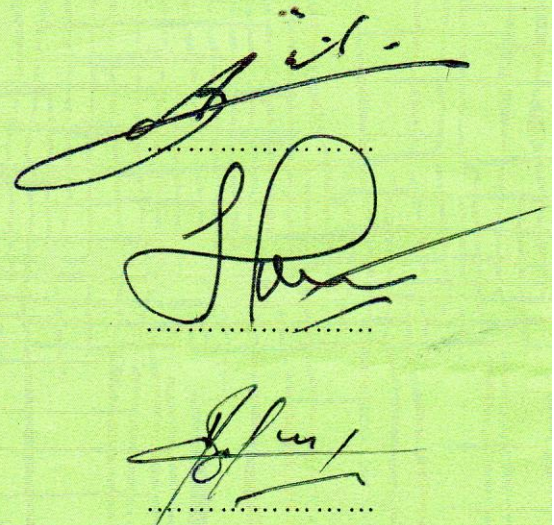
Tim Penguji
Nama

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Arsil, M.Pd

Sekretaris : Drs. Jonni, M.Pd

Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Keseluruhan terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman “ 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 telah lazim.

Padang, Juli 2018
Yang menyatakan



Nofrizal Tanjung
NIM. 14086068

ABSTRAK

Nofrizal Tanjung (14086068) : Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel yang dipergunakan adalah total sampling sehingga sampel berjumlah 20 orang laki - laki. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung.

Kata kunci: *Metode Latihan Keseluruhan, Keterampilan, Sepakbola.*

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan (*whole method*) Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman”**.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak, di antaranya adalah:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku Penguji I yang telah memberikan arahan, kritik maupun saran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Syahrastrani, M.Kes. AIFO selaku Penguji II yang telah memberikan arahan, kritik maupun saran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
8. Keluarga dan kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil.
9. Kepala SMA Negeri 1 kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung serta siswa-siswa yang menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan warna-warni dalam perjalanan hidup penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan SKRIPSI ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka konseptual.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Rancangan Penelitian	22
E. Jenis dan Sumber Data	22
F. Prosedur Pengumpulan Data	23
G. Instrumen Penelitian.....	24

H. Teknik pengumpulan data	28
I. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	30
B. Hasil Penelitian	30
C. Teknik Analisis Data	48
D. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	54
D. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Nama Siswa	21
2. Tingkat Keterampilan Tes Awal Dribbling	31
3. Tingkat Keterampilan Tes Awal Short Pass Test.....	33
4. Tingkat Keterampilan Tes Awal Running with the Ball	34
5. Tingkat Keterampilan Tes Awal Shooting.....	36
6. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	38
7. Tingkat Keterampilan Tes Akhir Dribbling.....	40
8. Tingkat Keterampilan Tes Akhir Short Pass Test	41
9. Tingkat Keterampilan Tes Akhir Running with the Ball.....	43
10. Tingkat Keterampilan Tes Akhir Shooting	45
11. Tingkat Keterampilan Tes Akhir Teknik Dasar Sepakbola	46
12. Hasil Uji Normalitas dengan uji Liliefors	48
13. Paired Sampel Test Data Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Pelaksanaan Dribbling Test	25
3. Pelaksanaan Short Pass Test	26
4. Pelaksanaan Running With The Ball Test	27
5. Pelaksanaan Shooting At The Ball.....	28
6. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Awal Dribbling.....	32
7. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Awal Short Pass Test.....	33
8. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Awal Running With The Ball Test	35
9. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Awal Shooting At The Ball.....	37
10. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Awal Sepakbola.....	39
11. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Akhir Dribbling	40
12. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Akhir Short Pass Test.....	42
13. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Akhir Running With The Ball Test	44
14. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Akhir Shooting At The Ball	45
15. Histogram Tingkat Keterampilan Tes Akhir Sepakbola.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	57
2. Uji Normalitas Data Tes Awal.....	58
3. Uji Normalitas Data Tes Akhir	59
4. Pengolahan Data Deskriptif Uji T.....	60
5. Daftar Kritis L Untuk Uji Liliefors	62
6. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	63
7. Nilai persentil.....	64
8. Program Latihan.....	65
9. Dokumentasi	66
10. Surat Izin Penelitian.....	69
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan investasi jangka panjang yang dimiliki oleh suatu bangsa dalam usaha pembinaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Banyak usaha yang dapat dilakukan, salah satu usaha untuk dapat meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas itu adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 Pasal 1 butir 10 menyatakan bahwa:

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, artinya dengan melalui pendidikan juga membantu menumbuhkan budaya berolahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.”

Berdasarkan undang-undang diatas dapat diartikan bahwa olahraga yang memberikan pembinaan dan mengembangkan olahragawan dengan suatu perencanaan, komitmen, melalui berbagai macam kompetisi diberbagai tingkatan level, resmi maupun non resmi dengan maksud untuk mencapai prestasi dikatakan sebagai olahraga prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan

internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) merupakan organisasi induk yang bertugas mengatur kegiatan olahraga sepakbola di Indonesia. PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. PSSI bergabung dengan Federation of International Football Association (FIFA) pada tahun 1952, kemudian bergabung dengan Asian Football Confederation (AFC) pada tahun 1954.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dalam programnya melakukan penataan organisasi, penataran pelatih, penataran perwasitan, mengirim pemain latihan keluar negeri, mendatangkan pelatih bangsa asing, melaksanakan kompetisi antar klub dan kompetisi antar kelompok usia setiap tahunnya. Di samping itu PSSI juga melakukan pembinaan di dalam negeri terhadap pemain senior dan pemain junior secara bertingkat melalui klub - klub sepakbola yang berada di seluruh Indonesia. Sasaran dari semua kegiatan yang dilakukan PSSI adalah lahirnya atlet-atlet berbakat memiliki prestasi yang mampu mengangkat citra prestasi sepakbola Indonesia secara Internasional. Dibalik tujuan dan program PSSI terhadap kemajuan sepakbola di Indonesia, politisasi dan sering bergonta-ganti format sistem pertandingan turut mewarnai sepakbola Indonesia.

Dalam rangka mendukung program PSSI semua perkumpulan sepakbola yang ada di Indonesia diharapkan melaksanakan pembinaan terhadap pemain junior dan pemain senior. Salah satu yang melakukan pembinaan

terhadap pemain sepakbola di Indonesia adalah SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat.

SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola yang tergabung dalam satu kelompok yakni antara umur 15 – 17 tahun. Pelatih memberikan teknik - teknik dasar menggunakan bola dan teknik dasar tanpa menggunakan bola, dengan menggunakan pendekatan latihan teknik sepakbola secara elementer berdasarkan satuan - satuan latihan. Diharapkan terjadi peningkatan penguasaan teknik dan taktik dasar sepakbola siswa, sehingga SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung mampu melahirkan pemain sepakbola yang memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik dengan jumlah yang banyak. Namun, setelah melihat jauh sejarah tim sepakbola SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung yang dimulai sejak tahun 2005 melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola, ternyata pendekatan latihan yang dipergunakan pelatih SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung sedikit sekali menghasilkan pemain yang memiliki teknik dan taktik sepakbola yang baik. Kenyataan tersebut sesuai dengan data yang ada, dalam satu dekade terakhir SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung baru bisa melahirkan lima orang pemain yang memiliki teknik sepakbola yang baik. Kelima pemain tersebut sebagian sudah ikut memperkuat Persatuan Sepak Bola Padang Pariaman (PERSEPAR), dan daerah lainnya pada kejuaraan sepakbola yunior antar klub maupun antar kelompok usia di Sumatera Barat. Pada sisi lain penurunan prestasi SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung juga kelihatan dengan tidak pernahnya

SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung keluar sebagai pemenang pada kejuaraan Liga Pendidikan Indonesia (LPI) di Kabupaten Padang Pariaman. Meskipun tidak pernah absen dalam berbagai kegiatan event sepakbola antar pelajar salah satunya Liga Pendidikan Indonesia, kemampuan siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung belum bisa mendapatkan hasil yang memuaskan.

Penurunan prestasi siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung dalam rentang waktu beberapa tahun terakhir merupakan salah satu indikator kurang baiknya pendekatan latihan yang dipergunakan dalam melatih siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung. Sedangkan pada sisi lain siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung dilatih oleh pelatih - pelatih sepakbola yang berpengalaman, memiliki lisensi, dan memiliki sarana serta prasarana latihan yang cukup memadai seperti lapangan sepakbola, bola yang cukup, serta fasilitas pendukung latihannya.

Lambatnya peningkatan prestasi siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung salah satunya mungkin akibat dari latihan yang diberikan selama ini banyak dalam bentuk latihan teknik sepakbola secara elementer dengan organisasi latihan yang monoton dan kaku, sehingga menyebabkan siswa mengalami kesulitan untuk menguasai dan meningkatkan teknik sepakbola yang komplit. Disamping itu bisa jadi akibat dari organisasi latihan sering berlatih seperti latihan orang dewasa, di mana latihan teknik sepakbola lebih diarahkan pada latihan teknik - teknik sepakbola yang kaku dan baku.

Pendekatan latihan keseluruhan yang tujuan utamanya adalah bermain sepakbola, memahami isi permainan secara keseluruhan, teknik, taktik, dan mengetahui peraturan permainan. Pendekatan latihan keseluruhan ini diharapkan bisa cocok dengan siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingsung. Pendekatan latihan keseluruhan ini juga memiliki keunggulan bahwa siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingsung dapat menyesuaikan materi dan tingkat perkembangan siswa.

Mencermati pendekatan latihan keseluruhan (*Whole Method*) terlihat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola. Berdasarkan realita yang telah dikemukakan perlu dibuktikan efektifitas penggunaan pendekatan latihan metode Keseluruhan (*Whole Method*) terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, ternyata cukup banyak indikator yang diduga mempengaruhi peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingsung, diantaranya:

1. Kondisi fisik siswa
2. Postur tubuh siswa
3. Intelegensi siswa
4. Kemampuan pelatih
5. Sarana dan prasarana latihan

6. Program latihan
7. Metode atau pendekatan latihan yang digunakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, serta mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi masalah, maka variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini dibatasi pada metode atau pendekatan latihan dengan metode keseluruhan (*whole method*) sebagai variabel bebas dan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung dijadikan sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti: Apakah pendekatan latihan dengan metode keseluruhan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh pendekatan latihan dengan metode keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung
2. Keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung

F. Manfaat Penelitian

Temuan hasil penelitian pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMAN 1 2 x 11 Enam Lingkung diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepak bola, sebagai pedoman dalam memberikan latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa pada sekolah atau sekolah sepakbola (SSB) di SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung
3. Atlet atau pemain sepakbola sebagai pedoman untuk meningkatkan teknik dasar permainan sepakbola di SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung.
4. Pengurus, sebagai pedoman dalam melakukan pembinaan sepakbola terhadap pemain senior maupun yunior di SMA Negeri 1 Kecamatan 2 x 11 Enam Lingkung
5. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan di Universitas Negeri Padang.