



Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo

Deprita Sari^{1*}, Muhammad Supriyadi², Wawan Syafutra³, Ardo Okilanda⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Kesehatan dan Rekreasi, STKIP-PGRI Lubuklinggau, Indonesia

Email Korespondensi: depritasari55@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 4 Juni 2021 Direvisi: 6 Juli 2021 Diterbitkan: 19 Juli 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. Metode yang digunakan yaitu eksperimen semu pre-test dan post-test design. Sampel yang digunakan berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Pengumpulan data menggunakan teknik tes keterampilan menggiring bola. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji-z pada taraf signifikan = 0,05. Berdasarkan hasil analisis data tes akhir dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan menggiring bola setelah mengikuti latihan dengan modifikasi permainan sepak bola secara signifikan meningkat. Rata-rata hasil peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diterapkan modifikasi permainan sepakbola sebesar 2,35 dan simpangan baku 2,30.

Kata Kunci: modifikasi permainan; hasil keterampilan menggiring bola.

Modification of Football Game Exercises to Improve Ball Dribbling Skills in Silampari Tugumulyo SSB Participants

ABSTRACT

The study was aimed at seeing how the soccer game modification affected the skill of dribbling the ball on the nb silampari participants of musu rawas district. The method used was all pre-test and post-test design experiments. The sample used was 20 people with sample retrieval techniques using the saturated sample. Data collecting USES the ball picking technique. The data collected is analyzed using tests at a significant level = 0.05. Based on analysis of final test data it may be concluded that the results of skill dribble after training with football game modification have significantly increased. The average results of increased skill on driving the ball after applying a game modification of 2.35 football and my junction of 2.30.

Keywords: *game modification; skill with dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang di lakukan orang untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala usaha untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani seseorang (Santika, 2015; Tirtayasa, 2020; Piyana 2020). Olahraga adalah hal yang sudah menjadi kegiatan keseharian bagi manusia, olahraga banyak digemari oleh manusia baik sebagai pelaku ataupun hanya penggemar saja.



Salah satu olahraga yang sangat digemari manusia adalah sepak bola, karena sepak bola bisa di mainkan oleh seluruh kalangan, baik tua, muda, laki-laki dan perempuan, dengan olahraga manusia dapat menjaga kebugaran tubuh dan membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin, tanggung jawab, dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Bagi sebagian masyarakat permainan sepak bola di mainkan tidak hanya sekedar sebagai hiburan dan pengisi waktu luang, akan tetapi telah dituntut untuk sebuah prestasi. Sepak bola memiliki banyak sekali unsur di dalamnya bukan hanya teknik dasar, tetapi ada taktik, formasi, team work, posisi, momentum, dll. Bahkan sebuah momentum dalam sepak bola bisa menjadi hal yang sangat berpengaruh dan menentukan. “Setiap pemain harus mengetahui atau memahami situasi ketika ingin melakukan penembakan karena ketika mendapatkan momentum yang tepat maka penembakan akan lebih efektif” Ulmas (2019).

Nurwakid (2016) mengatakan bahwa, “Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepak bola. Hal ini merupakan langkah awal untuk dapat bermain sepak bola selain melatih faktor fisik, taktik dan mental, dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain sepak bola, adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu”.

Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Permainan yang melakukan gerakan secara terampil dibawah kondisi permainan dengan waktu yang terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan. Kemampuan untuk memenuhi semua dari tantangan ini menentukan penampilan dilapangan sepak bola. Walaupun tujuannya hanya sekedar rekreasi atau benar-benar bertanding, akan lebih menikmati jika setelah menguasai keterampilan dan strategi yang dibutuhkan untuk bermain dengan baik Luxbacher (2011).

Olahraga sepak bola telah mengalami banyak perkembangan sejak pertama kali diciptakan hingga saat ini, dari jumlah pemain sampai ke peraturan yang semakin diperbarui untuk menciptakan permainan yang menarik. Perkembangan olahraga sepak bola sudah sampai ke tingkat sekolah terkhusus di SSB Silampari Tugumulyo. Menurut Ferdiantono (2015) Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Devolepmentally Appropriate Practice*). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut, untuk melakukan perubahan tersebut maka dilakukanlah pemodifikasian permainan untuk menunjang pembelajaran agar terlaksana dengan baik.

Modifikasi permainan di terapkan yaitu permainan bintang beralih dan permainan bola penyelamat. Fauziah, (2017) permainan bintang beralih merupakan permainan yang bisa dimainkan oleh masyarakat manapun. Selain mempunyai bersifat menghibur, permainan ini juga mengandung unsur pendidikan. Permainan ini dapat

dilakukan oleh semua anak-anak baik laki-laki, yang berusia 7 sampai 13 tahun dengan jumlah peserta biasanya berkisar antara 7 orang bahkan dapat lebih menurut keadaan tempat permainan dan banyaknya anak yang ikut dalam bermain. Permainan ini tidak memerlukan alat bantu apapun kecuali tempat permainan yang agak luas dan memerlukan alat bantu yang berupa beberapa tonggak berupa cone ataupun tanda lain sebagai tempat tinggalnya setiap peserta kecuali pihak pengejar. Jalannya permainan bintang beralih :

1) Persiapan

Setelah ditukan lapangan tempat bermain, pertama-tama anak-anak diminta untuk membuat sebuah lingkaran di tanah dengan kapur sebanyak anak yang main dikurangi satu lingkaran. Misalnya anak yang bermain sebanyak 7 orang, maka lingkaran yang dibuat sebanyak 6 lingkaran. Lingkaran dibuat dengan jarak yang sama antara satu dengan yang lainnya. Lingkaran yang dibuat diusahakan agak berbentuk bintang. Kemudian dibuatlah garis batas dari lingkaran kurang lebih bergaris tengah 10 m.

2) Aturan permainan

Mula-mula para pemain berdiri di garis batas menunggu aba-aba permainan dimulai. Ketika aba-aba sudah diperdengarkan, maka para pemain segera berlomba masuk ke dalam lingkaran yang telah ditentukan secepat-cepatnya yang tidak kebagian jatah lingkaran disebut "jadi". Kemudian yang jadi memberikan bola kepada temannya sambil menggiring bola atau membawa bola menuju teman nya lalu si jadi harus merebut bola tersebut dari teman yang berada dalam lingkaran. Jika setelah 15 kali peralihan bola si "jadi" belum mampu merebut bola sekalipun, maka ia akan dinyatakan kalah. Tetapi bila si "jadi" berhasil merebut bola, maka yang direbut bola harus menggantikan dirinya menjadi "jadi".

3) Tahap-tahap permainan

Setelah ditentukan siapa saja yang akan bermain, maka yang akan bermain berdiri pada garis batas yang telah ditentukan. Kemudian dipilih seorang kepala regu, oleh para main. Setelah kepala regu memberikan aba-aba dengan hitungan 1, 2 sampai 3, mulailah anak-anak membawa bola sambil mengoperkan bola dari garis batas untuk memasuki lingkaran yang telah ditentukan.

Dalam permainan tidak ada istilah taruhan, bagi yang kalah mendapat hukuman dengan digiring beramai-ramai sampai garis batas, kemudian didorong ke luar garis batas. Maksudnya yaitu untuk yang kalah menjadi buangan. Dengan ini setiap anak berusaha keras untuk memenangkan permainan, dikarenakan bila anak tersebut tidak pernah menjadi "penjaga" maka ini menunjukkan bahwa anak ini mempunyai keterampilan, kecepatan serta ketelitian yang patut dibanggakan dan anak ini akan disebut terbaik oleh teman-teman sebayanya.

Bola penyelamat merupakan bentuk modifikasi *dribbling* dalam permainan sepak bola jalannya permainan ini peserta dibagi menjadi 3 kelompok masing-masing kelompok berjumlah 7 orang dibuat baris berbanjar dan pemain paling depan berlari menuju *cone* dan bola yang telah disediakan diujung lapangan kemudian mengambil bola yang berada dekat kerucut dibawa kembali dengan di *dribbling* lalu menghampiri

rekan satu kelompok untuk diselamatkan dibawa menuju *cone*, setiap pemain yang telah diselamatkan bergantian menyelamatkan rekan lain.

Sekolah sepak bola (SSB) adalah sebuah wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena yang bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Peranan dan tanggung jawab SSB mempunyai sikap andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa yang akan datang. Pada sekolah sepak bola inilah bibit pemain sepak bola yang handal banyak ditemukan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih pada saat observasi terdapat banyak peserta yang baru mengikuti kegiatan tersebut pelatih mengatakan masih kurangnya minat peserta dalam mengikuti latihan, rendahnya kemampuan siswa dalam menggiring bola, bola menggelinding terlalu jauh dari kaki, bola terselip di sela sela kaki saat melakukan *dribble* dan penguasaan bola dengan kaki yang kurang tepat saat menggiring bola.

Hal ini diakibatkan karena rendahnya keterampilan yang dimiliki pemain, diantaranya yaitu keterampilan menggiring bola pemain sepak bola SSB Silampari Tugumulyo. Untuk itu masalah masalah tersebut harus dicarikan solusinya, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini layak untuk diteliti. Untuk itu peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian eksperimen dengan judul “Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas”.

METODE

Metode penelitian yang dalam penelitian ini yaitu metode Eksperimen Semu, dalam kategori *pretest and posttest design*. Menurut Arikunto (2006) menyatakan bahwa eksperimen semu *pretest and posttest group design* merupakan sebuah eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding karena hanya satu perlakuan pada kelas eksperimen dan test sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Desain penelitian *Pretest-Posttest group design*

Pretest	Threratment	Posttest
O ₁	X	O ₂

Sumber : (Sugiyono, 2018: 74)

Keterangan:

O₁ : Test awal (*Pretest*) Menggiring bola sebelum diberi perlakuan

O₂ : Test Akhir (*Posttest*) Menggiring bola setelah diberi perlakuan

X : Perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan menerapkan latihan modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diteliti. Perlakuan tersebut berbentuk latihan modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan G1 Mataram adapun rincian waktu penelitian ini di laksanakan pada tanggal 4 September-26 September tahun 2020. Selama 14 kali pertemuan pada saat mereka latihan yang bertempat di lapangan sepakbola G1 Mataram.

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. Dengan demikian jumlah sampel yang diambil adalah berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggiring bola menurut Afridawati (2013). Instrumen pengumpulan data yang di gunakan penulis yaitu pre-test dan post-test, bentuk instrumen dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk tes keterampilan menggiring bola menurut Afridawati (2013).

HASIL

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti pada 4 September – 26 September 2020. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan program latihan yang disusun sebelumnya. Penelitian ini mulai dilakukan pada tanggal 4 September sampai dengan 26 September 2020 dari pukul 14.30 sampai 16.30 WIB, dalam hal ini peneliti mengadakan tes *dribbling* pada siswa sampel yang dijadikan objek eksperimen.

Pemberian tes awal (*pre-test*) dilaksanakan pada tanggal 4 September 2020. Kemampuan awal siswa adalah kemampuan yang dimiliki siswa sebelum mengikuti latihan yang diberikan. Kemampuan awal tersebut menggambarkan kesiapan siswa dalam menerima latihan yang akan diterapkan. Kemampuan awal diketahui nilai rata-rata 21,80 dan simpangan baku 2,11 dilanjutkan kegiatan pemberian perlakuan modifikasi permainan. Kegiatan latihan dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan, yaitu pada tanggal 4 September sampai dengan 26 September 2020.

Pada akhir penelitian dilakukan tes akhir (*Post-Test*) dilaksanakan pada tanggal 26 September 2020 dengan nilai rata-rata 24,15 dan simpangan baku 2,19. Kemampuan akhir siswa adalah kemampuan dalam penguasaan perlakuan yang diberikan saat latihan yaitu modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat.

1. Rekapitulasi Data Hasil *Pre-test*

Pertemuan pertama dilakukan (*pre-test*) pada tanggal 4 September 2020 yang diikuti oleh 20 siswa. *pre-test* ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum perlakuan modifikasi permainan bintang beralih. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test*, rekapitulasi analisis hasil *pre-test* siswa dapat dilihat pada table 1.

Tabel.2 Rekapitulasi Data Hasil *Pre-Test*

No	Katagori	Keterangan
1	Jumlah Atlit	20
2	Nilai rata-rata	21,80
3	Simpangan Baku	2,11
4	Nilai Terendah	19
5	Nilai Tertinggi	27
6	Jumlah Skor	436

2. Data Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

Pertemuan selanjutnya dilakukan (*Post-Test*) pada tanggal 26 September 2020 yang diikuti oleh 20 siswa. Kemampuan akhir siswa SSB Silampari Tugumulyo yang dimaksud dalam penulis ini merupakan hasil keterampilan menggiring bola setelah mengikuti proses latihan menggunakan modifikasi permainan bintang beralih suatu hasil keterampilan menggiring bola pada katagori meningkat yang diikuti oleh 20 siswa.

Tabel 3. Rekapitulasi Data Hasil *Post-Test*

No	Katagori	Keterangan
1	Jumlah Atlit	20
2	Nilai rata-rata	24,15
3	Simpangan Baku	2,19
4	Nilai Terendah	20
5	Nilai Tertinggi	28
6	Jumlah Skor	501

Dibandingkan dengan data *pre-test* rata-rata nilai yang diperoleh siswa yaitu 70% dan pada *post-test* 80% setelah mengikuti latihan dengan modifikasi permainan sepak bola dan memfokuskan hanya pada keterampilan menggiring bola. Dari perbandingan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* siswa SSB Silampari Tugumulyo dinyatakan meningkat.

3. Rekapitulasi Data Hasil Peningkatan Tes Dribbling

Berdasarkan hasil perhitungan terjadi peningkatan keterampilan menggiring bola, rekapitulasi analisis hasil peningkatan menggiring bola sebagai berikut :

Tabel 4. Rekapitulasi Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola

No	Katagori	Keterangan
1	Jumlah Atlit	20
2	Nilai rata-rata	2,35
3	Simpangan Baku	2,30

4. Pengujian Hipotesis

Kesimpulan yang dapat penulis tarik dari data *pre-test* dan *post-test* maka

dilakukan pengujian hipotesis secara statistik, adapun yang menjadi hipotesis dala, SSB Silampari Tugumulyo setelah diberikan perlakuan modifikasi permainan sepakbola secara signifikan tuntas. Sebelum hipotesis di uji data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Peningkatan

Variable	Rata-Rata	Simpangan Baku
<i>Pretest – Posttest</i>	2,35	2,30

a. Uji Normalitas

Sebelum hipotesis diuji data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Tes

Variable	X^2_{hitung}	Dk	X^2_{tabel}	Kesimpulan
<i>post-test</i>	8,7485	5	9,49	Normal

Berdasarkan table 4.4 diatas bahwa chi kuadrat X^2_{hitung} (8,7485) dan chi kuadrat X^2_{tabel} (9,49) maka distribusi statistic 20 siswa SSB Silampari Tugumulyo dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Pelaksanaan penulis diawali dengan *pre-test*, dari hasil *pre-test* diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum maksimal keterampilan dribbling saat pelaksanaan tes *dribbling*. Berdasarkan rekapitulasi hasil *pre-test*, siswa memperoleh nilai tertinggi 27 dan nilai terendahnya 19 dengan nilai rata-rata sebesar 21,80. Setelah diberikan *pre-test*, dilanjutkan dengan latihan dengan modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat sebanyak 12 kali pertemuan dan diakhiri dengan *post-test* Berdasarkan rekapitulasi hasil *post-test*, siswa memperoleh nilai tertinggi 28 dan nilai terendahnya 20 dengan nilai rata-rata sebesar 24,15.

Kegiatan ini hanya memfokuskan pada keterampilan *dribbling* dengan pemberian perlakuan modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat, penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan. Berdasarkan analisis data tes akhir terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola antara tes awal dan tes akhir. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola, dapat dibuktikan dengan rata-rata peningkatan 2,35 dan simpangan baku 2,30. Modifikasi permainan sepakbola merupakan bentuk gerakan yang mengandung unsur olahraga dengan menggambarkan rangkaian peristiwa berpindah tempat yang satu ketempat yang lain. Dan permainan ini juga merupakan permainan yang bisa dimainkan oleh semua golongan.

Modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis yang diketahui nilai rata-rata peningkatan keterampilan menggiring bola sebesar 2,35 dan nilai simpangan baku 2,30. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada tes keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah diberi perlakuan modifikasi permainan bintang beralih. Hal ini terjadi karena suatu aktivitas

yang dilakukan secara terprogram dan dilakukan selama 12 kali pertemuan sehingga latihan modifikasi permainan bintang beralih memberikan peningkatan pada keterampilan menggiring bola.

Terlepas dari faktor latihan, ada faktor lain yang dapat memengaruhi peningkatan keterampilan menggiring bola pada peserta SSB Silampari Tugumulyo yaitu kondisi lingkungan sekitar yang mendukung. Para peserta yang sering melakukan aktivitas olahraga sepak bola atau aktivitas lainnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggalnya yang akan membawa dampak baik terhadap hasil keterampilan menggiring bola.

PEMBAHASAN

Penulis melaksanakan penelitian di SSB Silampari Tugumulyo yang dilaksanakan di lapangan GI Mataram dengan jumlah 20 orang siswa. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu dengan tujuan untuk mengetahui apakah setelah diberikan perlakuan modifikasi permainan bintang beralih dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada peserta SSB Silampari Tugumulyo.

Pertemuan yang dimulai dengan pemberian *pre-test*, dilanjutkan dengan pemberian latihan modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat sebanyak 12 kali pertemuan dan diakhiri *post-test*. Keterampilan menggiring bola pada peserta SSB Silampari Tugumulyo termasuk dalam kategori sedang. Ini menjadi tugas pelatih untuk meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola pada peserta SSB Silampari Tugumulyo. Keterampilan menggiring bola adalah salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang paling dominan untuk melakukan penyerangan ke daerah pertahanan lawan.

Pelaksanaan penulis diawali dengan *pre-test*, dari hasil *pre-test* diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum maksimal keterampilan *dribbling* saat pelaksanaan tes *dribbling*. Berdasarkan rekapitulasi hasil *pre-test*, siswa memperoleh nilai tertinggi 27 dan nilai terendahnya 19 dengan nilai rata-rata sebesar 21,80. Setelah diberikan *pre-test*, dilanjutkan dengan latihan dengan modifikasi permainan bintang beralih dan *rescue ball* sebanyak 12 kali pertemuan dan diakhiri dengan *post-test*. Berdasarkan rekapitulasi hasil *post-test*, siswa memperoleh nilai tertinggi 28 dan nilai terendahnya 20 dengan nilai rata-rata sebesar 24,15. Kegiatan ini hanya memfokuskan pada keterampilan *dribbling* dengan pemberian perlakuan modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat, penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan. Berdasarkan analisis data tes akhir terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola antara tes awal dan tes akhir. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola, dapat dibuktikan dengan rata-rata peningkatan 2,35 dan simpangan baku 2,30.

Modifikasi permainan sepakbola merupakan bentuk gerakan yang mengandung unsur olahraga dengan menggambarkan rangkaian peristiwa berpindah tempat yang satu ketempat yang lain. Dan permainan ini juga merupakan permainan

yang bisa dimainkan oleh semua golongan.

Modifikasi permainan bintang beralih dan bola penyelamat terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis yang diketahui nilai rata-rata peningkatan keterampilan menggiring bola sebesar 2,35 dan nilai simpangan baku 2,30. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada tes keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah diberi perlakuan modifikasi permainan bintang beralih. Hal ini terjadi karena suatu aktivitas yang dilakukan secara terprogram dan dilakukan berulang ulang selama 12 kali pertemuan sehingga latihan modifikasi permainan bintang beralih memberikan peningkatan pada keterampilan menggiring bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa modifikasi latihan permainan sepak bola dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada peserta SSB Silampari Tugumulyo. Setelah diberikan perlakuan modifikasi permainan sepak bola hasil keterampilan menggiring bola secara signifikan meningkat. Berdasarkan hasil uji hipotesis uji-z dengan $Z_{hitung} 4,60 \geq Z_{tabel} 1,64$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan derajat kebebasan $dk=n-1=20-1=19$ diperoleh nilai rata-rata pre-test 21,80 dan simpangan baku 2,11 dan nilai rata-rata post-test 24,15 simpangan baku 2,19 dengan nilai rata-rata peningkatan 2,35 dan simpangan baku 2,30 .

DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati, (2013). *Evaluasi dan Tes Pengukuran Olahraga*, Palembang : RD Multicipta
- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Danny Mielke. 2017. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surabaya : Pakar Raya.
- Eko, (2014) *Penilaian Keterampilan Dribbling dan Passing Sepakbola Melalui Tes Pengamatan Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Minggir*.
- Fauziah (2017) *Upaya Meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar Melalui Pembelajaran Aktivitas Permainan Tradisional Bintang Beralih*.
- Ferdiantono (2015) *pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar passing sepakbola (objek studi pada siswa kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun 2014/2015)*, Artikel skripsi
- Harahap, (2012). *Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan*. *Jurnal Sport Area*. 79-85.
- Kurniawan, F. *Buku Pintar Olahraga* Jakarta10610

- Luxbacher (2011) *Sepak Bola Edisi Kedua*. Bandung. PT Rajagraindo Persada.
- Nurudin, Mukhamad. (2015) *Pengaruh latihan rope-skipping dan box jumps terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB*. Unnes Journal of Sport Sciences 4 (1) ISSN 2252-6471
- Nurwakid (2016) *Pengaruh Modifikasi Bola Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki*. Artikel Tesis Universitas PGRI Kediri.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipgreditrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Pujiadi (2014) *Peningkatan Hasil Belajar Dribble Sepak Bola Melalui Pendekatan Modifikasi Permainan Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 155 - 158
- Riduwan. (2013). *Dasar-dasar statistika* Bandung : Alfabeta.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74-86.
- Sucipto, dkk. 2017. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukatamsi. 2014. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Supriadi, Amir. (2015) *Hubungan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 14 (1)
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9 (3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>

Yanuar (2014) *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 481 – 48– 484