



## TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA SISWA SMP DIPONEGORO SAMPANG

### *BASIC SKILL LEVEL OF PLAYING FOOTBALL STUDENTS OF SMP DIPONEGORO SAMPANG*

Alfiah Rizqi Azizah<sup>1</sup>, Musngidul Umam<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia  
Alamat : Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonoboyo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54318, Indonesia  
Email : [alfiahumnu@gmail.com](mailto:alfiahumnu@gmail.com) , [umammusngidul@gmail.com](mailto:umammusngidul@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Keterampilan dasar bermain sepak bola secara umum belum dikuasai oleh sebagian besar peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sampang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada peserta ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Diponegoro Sampang pada tahun pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analisis deskripsi kuantitatif dengan persentase. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Diponegoro Sampang yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yaitu berjumlah 25 siswa. Metode dalam pengambilan sampel adalah purposive sampling . Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan sepak bola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R (2009). Sedangkan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola yaitu menggunakan enam item tes antara lain: dribbling, short passed, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Hasil penelitian tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler SMP Diponegoro Sampang menunjukkan bahwa untuk kategori baik sekali dan baik tidak ada atau sebesar 0%, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 80% dan kategori kurang sebanyak 20%, untuk kategori kurang sekali tidak ada atau 0%.

**Kata kunci:** *Sepak Bola, Keterampilan, Bermain*

#### **ABSTRACT**

The basic skills of playing soccer in general have not been mastered by most of the extracurricular participants at SMP Diponegoro Sampang. This research was conducted to determine the level of basic skills in playing soccer in extracurricular participants held at SMP Diponegoro Sampang in the 2022/2023 academic year. This study uses a type of quantitative description analysis research with percentages. The method used is a survey method with test and measurement data collection techniques. The population in this study were students at SMP Diponegoro Sampang who took part in soccer extracurriculars, totaling 25 students. The sampling method is purposive sampling. The instrument used was a 10-12 year old soccer skill test from Daral Fauzi R (2009). Meanwhile, to determine the level of basic skills in playing soccer, it uses six test items including: dribbling, short passes, throw in, running with the ball, heading, and shooting. The results of the research on the basic skill level of playing soccer for extracurricular participants at SMP Diponegoro





Sampang show that for the very good and good categories there is no or 0%, while for the medium category it is 80% and the less category is 20%, for the very poor category there is none or 0 %.

**Keywords:** *Football, Skills, Playing*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Olahraga menempatkan salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, sebagai mata pencaharian serta sebagai kesehatan maupun budaya (Helmi, 2021). Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga sepak bola. Hal ini disebabkan karena olahraga sepak bola hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Dalam permainan sepak bola. Seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar (Aditya & Helmi, 2020). Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan program sekolah yang bertujuan untuk pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa. Menurut Peraturan Menteri

Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 pasal (1) tentang kegiatan ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah adalah “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrastruktur dan kegiatan kurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Pasal (2) yaitu: Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, keperibadian, kerjasama, dan kemandirian siswa secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional”.

Namun kurangnya pelatihan mengenai keterampilan dasar bermain sepak bola ini menjadikan masalah baru. Pasalnya keterampilan dasar bermain sepak bola merupakan hal yang penting sebagai bekal ke jenjang selanjutnya (Keliat & Helmi, 2018). Dalam ekstrakurikuler sepak bola, biasanya diajarkan mengenai teknik dasar yang dikembangkan secara berjenjang. Program ekstrakurikuler walaupun sifatnya hanya sebagai program penunjang, namun memiliki fungsi dan peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan (Hernawan, 2013: 12).

Ekstrakurikuler olahraga adalah suatu wadah bagi siswa di sekolah untuk



mengembangkan bakat dan keterampilan di bidang olahraga sebagai pembinaan prestasi di bidang olahraga. Sepak bola adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Diponegoro Sampang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Diponegoro Sampang, bahwa di kegiatan ekstrakurikuler para peserta ekstrakurikuler masih belum fokus penuh dalam permainan pada sepak bola, terutama pada teknik dasar dalam permainan sepak bola, peserta ekstrakurikuler masih sekedar latihan biasa tanpa mengenal teknik dasar permainan terlebih dahulu. Padahal teknik dasar sepak bola sangat penting sebagai bekal pemain dalam melatih kerjasama. Selain itu waktu yang digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler terlalu singkat hanya sekitar 2 jam itu pun hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Hal ini karena kurangnya pengawasan secara menyeluruh dalam latihan, selain itu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler juga masih banyak yang suka membolos pada saat pelatihan sehingga menambah kurangnya pemahaman pada teknik dasar permainan.

Meski begitu, yang diperlukan peserta ekstrakurikuler adalah latihan ekstra dalam pelatihan teknik dasar sepak bola. Hal ini yang akan peneliti tekankan pada peserta ekstrakurikuler karena hal ini penting untuk memberikan bekal bagi peserta ekstrakurikuler sejak dini. Melihat fakta

tingginya minat bermain sepak bola yang ada pada peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sampang ini maka harus diikuti dengan teknik pengajaran dan keterampilan dasar yang benar. Dari beberapa uraian permasalahan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa SMP Diponegoro Sampang”.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SMP Diponegoro Sampang, Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola pada tahun pelajaran 2022/2023. Jenis penelitian yang akan digunakan nantinya adalah analisis deskriptif., penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dalam meneliti peneliti tersebut tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan yang lain (Sugiyono, 2013). Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Metode yang digunakan adalah metode survei.

Dalam penelitian ini variable dalam peneliti yaitu ingin mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler SMP Diponegoro Sampang. Sedangkan operasional variable dalam penelitian ini yaitu tingkat kemahiran yang dimiliki peserta





ekstrakurikuler sepak bola yang diukur melalui tes keterampilan sepak bola dari Daral Fauzi R (2009). Teknik dasar yang terpenting adalah teknik dasar bola. Teknik dasar tersebut adalah:

1. *Dribbling* (menggiring bola), hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik.
2. *Short Passed* (menendang bola kesasaran), hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik dan jumlah bola masuk kesasaran.
3. *Throw In* (lemparan ke dalam), hasil yang diambil dari jarak yang terjauh dai 3 kali lemparan
4. *Running with the ball* (lari dengan sentuhan bola) hasil yang diambil waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik.
5. *Heading The ball* (menyundul bola), hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.
6. *Shooting at the ball* (menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu), hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Diponegoro yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan jumlah 25 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini,

yaitu; (1) siswa SMP Diponegoro Sampang yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, (2) minimal telah mengikuti latihan selama setengah tahun, (3) bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat sebanyak 25 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Pengumpulan data yang menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam suatu rencana. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola SMP Diponegoro Sampang

Pelaksanaan tes keterampilan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sampang diawali dengan tes *dribbling*, yaitu semua peserta ekstrakurikuler melakukan tes *dribbling* terlebih dahulu. Peserta yang telah melaksanakan tes *dribbling* langsung pindah menuju tes *short passed*, *throw in*, *running with the ball*, *heading the ball*, dan yang terakhir adalah tes *shooting at the ball*.

Teknik analisa data ini menggunakan teknik analisa deskriptif dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisa data dengan T-skor yaitu dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya:

1. Tahap pertama adalah memasukan hasil tes kedalam formulir yang telah disediakan.
2. Tahap kedua adalah memasukkan nilai yang sudah ada dalam formulir ke dalam T- Skor yang sudah ada untuk memasukan ke dalam norma- norma yang telah ada, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.
3. Tahap ketiga adalah menjumlahkan seluruh nilai T- Skor yang sudah



ada untuk menyusun norma kemampuan dasar bermain sepak bola.

- Tahap keempat adalah setelah diketahui tingkat kemampuan dasar bermain sepak bola masing-masing siswa yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh, data kasar kemudian akan dikonversikan ke table T-skor sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel T-skor Dribbling

| Dribling Tes | T-skor | Dribling Tes | T-skor | Dribling Tes | T-skor | Dribling Tes | T-Skor |
|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| 6.30         | 78     | 12.60        | 59     | 16.87        | 46     | 23.20        | 33     |
| 6.60         | 77     | 12.90        | 58     | 17.15        | 45     | 23.80        | 32     |
| 7.40         | 75     | 13.31        | 57     | 17.50        | 44     | 24.09        | 31     |
| 7.73         | 74     | 13.64        | 56     | 17.80        | 43     | 24.20        | 30     |
| 8.10         | 73     | 13.94        | 55     | 17.87        | 42     | 24.40        | 29     |
| 9.40         | 69     | 14.25        | 54     | 18.80        | 41     | 24.60        | 28     |
| 9.53         | 68     | 14.60        | 53     | 18.81        | 40     | 25.20        | 25     |
| 9.70         | 67     | 14.93        | 52     | 19.13        | 39     | 25.70        | 22     |
| 10.24        | 66     | 15.28        | 51     | 19.28        | 38     | 26.10        | 20     |
| 10.89        | 64     | 15.58        | 50     | 19.57        | 37     | 29.78        | 1      |
| 11.70        | 62     | 15.90        | 49     | 20.74        | 36     |              |        |
| 11.78        | 61     | 16.22        | 48     | 21.30        | 35     |              |        |
| 12.30        | 60     | 16.54        | 47     | 22.20        | 34     |              |        |

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:19)

Tabel 2. Tabel T-skor Short Passed

| Short Pass | T-skor | Short Pass | T-skor | Short Pass | T-skor | Short Pass | T-skor |
|------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
| 3.00       | 90     | 9.21       | 57     | 11.50      | 45     | 13.60      | 33     |
| 4.00       | 84     | 9.44       | 56     | 11.70      | 44     | 13.80      | 32     |
| 7.09       | 68     | 9.62       | 55     | 11.81      | 43     | 14.09      | 31     |
| 7.32       | 67     | 9.80       | 54     | 12.00      | 42     | 14.20      | 30     |
| 7.69       | 65     | 10.00      | 53     | 12.20      | 41     | 14.40      | 29     |
| 7.89       | 64     | 10.15      | 52     | 12.42      | 40     | 14.60      | 28     |
| 8.11       | 63     | 10.38      | 51     | 12.47      | 39     | 15.20      | 25     |
| 8.30       | 62     | 10.57      | 50     | 12.70      | 38     | 15.70      | 22     |
| 8.46       | 61     | 10.74      | 49     | 13.03      | 37     | 16.10      | 20     |
| 8.68       | 60     | 10.92      | 48     | 13.20      | 36     | 19.78      | 1      |
| 8.81       | 59     | 11.13      | 47     | 13.40      | 35     |            |        |
| 9.06       | 58     | 11.30      | 46     | 13.59      | 34     |            |        |

Tabel 3. T-skor Throw In

| Throw In Tes | T-skor | Throw In Tes | T-skor | Throw In Tes | T-skor | Throw In Tes | T-Skor |
|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| 17.00        | 78     | 12.80        | 62     | 9.80         | 51     | 6.80         | 40     |
| 15.50        | 72     | 12.50        | 61     | 9.50         | 50     | 6.65         | 39     |
| 15.25        | 71     | 12.10        | 60     | 9.30         | 49     | 6.27         | 38     |
| 15.00        | 70     | 12.00        | 59     | 9.00         | 48     | 6.10         | 37     |
| 14.68        | 69     | 11.75        | 58     | 8.70         | 47     | 5.85         | 36     |
| 14.40        | 68     | 11.40        | 57     | 8.50         | 46     | 5.24         | 35     |
| 14.10        | 67     | 11.10        | 56     | 8.20         | 45     | 4.16         | 33     |
| 14.00        | 66     | 10.91        | 55     | 7.90         | 44     | 3.50         | 27     |
| 13.51        | 65     | 10.60        | 54     | 7.65         | 43     |              |        |
| 13.50        | 64     | 10.30        | 53     | 7.30         | 42     |              |        |
| 13.00        | 63     | 10.10        | 52     | 7.05         | 41     |              |        |

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:23)

Tabel 4. T-skor Running with the ball

| Running Tes | T-skor | Running Tes | T-skor | Running Tes | T-skor | Running Tes | T-skor |
|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
| 2.01        | 63     | 3.44        | 54     | 4.86        | 45     | 6.50        | 34     |
| 2.19        | 62     | 3.62        | 53     | 4.89        | 44     | 6.80        | 32     |
| 2.35        | 61     | 3.75        | 52     | 5.10        | 43     | 7.20        | 30     |
| 2.51        | 60     | 3.92        | 51     | 5.31        | 42     | 7.50        | 28     |
| 2.68        | 59     | 4.06        | 50     | 5.44        | 41     | 7.60        | 27     |
| 2.84        | 58     | 4.22        | 49     | 5.50        | 40     | 7.90        | 25     |
| 2.97        | 57     | 4.40        | 48     | 5.70        | 39     | 8.30        | 23     |
| 3.15        | 56     | 4.55        | 47     | 6.12        | 36     |             |        |
| 3.30        | 55     | 4.69        | 46     | 6.40        | 35     |             |        |

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:25)

Tabel 5. T-skor Heading

| Heading Tes | T-skor | Heading Tes | T-skor | Heading Tes | T-skor | Heading Tes | T-Skor |
|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
| 12.0        | 98     | 6.8         | 61     | 4.8         | 49     | 2.9         | 37     |
| 10.4        | 88     | 6.6         | 60     | 4.6         | 48     | 2.7         | 36     |
| 10.0        | 82     | 6.4         | 59     | 4.5         | 47     | 2.6         | 35     |
| 8.7         | 74     | 6.1         | 58     | 4.3         | 46     | 2.5         | 34     |
| 8.1         | 70     | 6.0         | 57     | 4.1         | 45     | 2.2         | 31     |
| 8.0         | 69     | 5.8         | 56     | 4.0         | 44     | 2.1         | 31     |
| 7.8         | 68     | 5.6         | 55     | 3.9         | 43     | 2.0         | 30     |
| 7.5         | 66     | 5.5         | 54     | 3.7         | 42     | 1.9         | 29     |
| 7.3         | 65     | 5.3         | 53     | 3.6         | 41     | 1.7         | 28     |
| 7.2         | 64     | 5.2         | 52     | 3.4         | 40     | 1.4         | 26     |
| 7.0         | 63     | 5.1         | 51     | 3.2         | 39     | 1.0         | 23     |
| 6.9         | 62     | 4.9         | 50     | 3.1         | 38     |             |        |

Sumber: Daral Fauzi R. (2009:27)

Tabel 6. Norma penilaian tes keterampilan Sepak bola

| No. | Klasifikasi   | T-skor        |
|-----|---------------|---------------|
| 1   | Baik sekali   | $\geq$<br>479 |
| 2   | Baik          | 401-<br>478   |
| 3   | Sedang        | 323-<br>400   |
| 4   | Kurang        | 246-<br>322   |
| 5   | Kurang sekali | $\leq$ 245    |

Setelah diketahui kategori keterampilan dasar bermain sepak bola dari masing-masing siswa kemudian dicari persentase dari masing-masing keterampilan siswa. Menurut Sudjono (2010:43) cara menghitung persentase dengan rumus:

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = \frac{F}{N} \times 100\%$$





Keterangan :

P : pesertase hasil kemampuan

F : frekuensi

N : jumlah frekuensi atau banyaknya individu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini dimaksudkan menggambarkan Tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sampang tahun pelajaran 2022/2023 yang merupakan variabel penelitian ini diukur melalui enam item yang digunakan sebagai data penelitian yaitu: Dribbling, Short Passed, Throw In, Running With The Ball, Heading, dan Shooting. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut: Data penelitian yang terdiri dari 6 item tes menurut Daral Fauzi R (2009:17-18) diubah menjadi T-Skor kemudian seluruh item tes yang telah diubah menjadi nilai T-Skor dijumlahkan untuk digolongkan menjadi 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler SMP Diponegoro Sampang tahun pelajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut: Kategori baik sekali pada rentang skor  $\geq 479$  tidak ada anak yang mampu mencapainya atau dengan persentase 0 %, kategori baik pada rentang 401- 478 juga sebanyak 0 anak atau sebesar 0%, kategori sedang pada rentang 323- 400 sebanyak 20 anak atau sebesar 80%,

sedangkan untuk kategori kurang pada rentang 246-322 sebanyak 5 anak atau sebesar 20%, dan kategori kurang sekali pada rentang  $\leq 245$  sebanyak 0 anak dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil dari data di atas peneliti menganalisa bahwa tidak adanya anak yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi dan faktor lingkungan.

### Pembahasan

Faktor proses belajar mengajar dimana guru memegang peranan penting dalam pembelajaran, guru sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran sepak bola, dengan banyaknya metode yang dipakai oleh guru atau dengan cara memodifikasi permainan sepak bola (Aditya & Helmi, 2020). Agar menjadi menarik sehingga pembelajaran akan disukai oleh siswa dan tentunya pembelajaran akan berjalan dengan baik, ini tentunya akan mempengaruhi ketrampilan gerak, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap siswa mempunyai bakat yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing-masing individu. Selain itu juga ada faktor lingkungan, faktor ini meliputi sarana dan prasarana dan kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. Sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan guru dan siswa





dalam proses pembelajaran (Setyaningrum et al., 2023).

Berdasarkan keterangan yang dijelaskan oleh para peserta latihan ekstrakurikuler bahwa dari 20 anak yang termasuk dalam kategori sedang menjelaskan, mereka sering bermain sepak bola setiap sore diluar jam pembelajaran penjasorkes atau kegiatan ekstra kurikuler yang diadakan di Sekolah. Ada pula yang mengikuti SSB setempat. Dari 5 anak yang termasuk dalam kategori kurang menjelaskan bahwa mereka suka dengan sepak bola hanya saja masih kurang paham dan kurang menguasai dengan teknik-teknik dalam permainan sepak bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterampilan dasar bermain sepak bola SMP Diponegoro Sampang setelah dilakukan analisis data menunjukkan bahwa pada kategori baik sekali tidak ada atau sebesar 0%, sedangkan untuk kategori baik juga tidak ada atau 0%, sedangkan pada kategori sedang sebesar 80%, dan kategori kurang sebesar 20%, sedangkan kategori kurang sekali juga tidak ada yaitu sebesar 0%.

## DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R., & Helmi, B. (2020). Optimalisasi Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Hasil ...*,

*August 2018*, 659–665. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/614>

Aji, A. W. (2021). Pengukuran Ketepatan Shooting Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola Pada Sekolah Menengah Pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.

Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta.

Azizah, A. N., Muslihin, H. Y., & Rahman, T. (2022). Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Melalui Kolase Dengan Media Daun Kering. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 69–77.

Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 362–368.

Fitri, D. H. A., & Mayar, F. (2020). Pelaksanaan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Kolase Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1011–1017.

Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.

Helmi, B. (2021). Efektivitas Pendekatan





- Bermain Dalam Memperbaiki Hasil Belajar Lari Sprint Dalam Pembelajaran Luring Masa Pandemic Covid 19 Siswa Kelas X Sma S Kampus Telukdalam Kabupaten Nias Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(3), 99–104.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jmbg.v1i3.898>
- Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45–54.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i2.472>
- Aditya, R., & Helmi, B. (2020). Optimalisasi Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Hasil ...., August 2018*, 659–665. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/pelitian/article/view/614>
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran Ketepatan Shooting Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola Pada Sekolah Menengah Pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Azizah, A. N., Muslihin, H. Y., & Rahman, T. (2022). Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Melalui Kolase Dengan Media Daun Kering. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 69–77.
- Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 362–368.
- Fitri, D. H. A., & Mayar, F. (2020). Pelaksanaan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Kolase Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1011–1017.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Helmi, B. (2021). Efektivitas Pendekatan Bermain Dalam Memperbaiki Hasil Belajar Lari Sprint Dalam Pembelajaran Luring Masa Pandemic Covid 19 Siswa Kelas X Sma S Kampus Telukdalam Kabupaten Nias Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(3), 99–104.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jmbg.v1i3.898>
- Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45–54.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i2.472>
- Kuncoro, R. A. C. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen. *Journal UNY*.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan



- Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). Inspirasi dan spirit futsal. *Raih Asa Sukses*.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113.
- Meutia, P. D., & Maulana, D. (2018, October). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Klub Himapora Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar 2018. STKIP Bina Bangsa Getsempena*.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola. Nuansa Cendekia*.
- Nugroho, A., & Winata, D. C. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 7 Aceh Tamiang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 55-64.
- Nusufi, M. (2016). Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 1-10.
- Pradana, H., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2019). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Cilamaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(2), 27-30.
- Pratomo, A., & Irawan, A. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Web Menggunakan Metode Hannafin Dan Peck. *POSITIF: Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi*, 1(1).
- Priambodo, D. S., & Faruk, M. (2018). Statistik Penjaga Gawang Memainkan Bola Dengan Kaki (PASSING) Dan Tangan Dalam Pertandingan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.
- Setyaningrum, D., Egar, N., & Soedjono, S. (2023). Pengaruh Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler, Kompetensi Guru Pembina Ekstrakurikuler, Dan Motivasi Berprestasi Peserta Didik Terhadap Kinerja Kegiatan Ekstrakurikuler Smp/Mts. *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, 12(1), 100-116.  
<https://doi.org/10.26877/jmp.v12i1.15293>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.