

**PENINGKATAN *DRIBBLE SHOOTING* SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN PADA MAHASISWA UTP DALAM USAHA PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI MENUJU INDONESIA SEHAT**

Oleh : Pipit Fitria Yulianto

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode pembelajaran *drill* dan bermain terhadap peningkatan *dribble shooting* dalam permainan sepak bola pada mahasiswa perkuliahan sepakbola universitas tunas pembangunan Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga yang menempuh matakuliah sepakbola pada semester IV. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua populasi yaitu 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji - t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan pembelajaran *drill* dan bermain dapat meningkatkan ketrampilan *dribble shooting* pada mahasiswa putra pendidikan kepelatihan olahraga semester IV. Peningkatan ketrampilan *dribble shooting* melalui pembelajaran *drill* sebesar 48.63%. Sedangkan peningkatan ketrampilan *dribble shooting* melalui pembelajaran bermain sebesar 14.085%.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh program latihan *drill* dan bermain terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani menuju Indonesia sehat dengan nilai perhitungan t-hitung sebesar 12.95, dan t-tabel sebesar 1,72 pada taraf signifikansi 5%. (2) Program latihan bermain peneliti lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani menuju Indonesia sehat. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat program latihan *drill* peneliti) memiliki peningkatan sebesar 48.63%. Sedangkan pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat program latihan bermain) memiliki peningkatan sebesar 79.31%.

Kata kunci: **sepak bola, metode pembelajaran, *drill* dan bermain**

**A. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh anak-anak tidak memandang suku, agama, ras, maupun jenis kelamin. Peran olahraga terhadap kehidupan manusia sangatlah besar, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana atau media untuk berekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia. Ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik dapat memberikan

**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia Sehat  
Oleh : Pipit Fitria Yulianto**

kepuasan kepada para pelakunya. Prestasi sebagaimana yang dimaksud antara lain dapat dilakukan pada aspek gerakan. Gerakan-gerakan dalam bidang olahraga diharapkan dilakukan dengan cara efisien, dan teknik yang benar.

Sepakbola sebagai aktivitas jasmani merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Banyak orang melakukan olahraga sepakbola dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Sebagai cabang olahraga prestasi, sepakbola termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, menendang bola, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik.

Pendekatan pembelajaran yang dilakukan oleh pelatih dalam praktik latihan *dribble shooting* sepakbola, cenderung sekedar melakukan gerakan dimana pemain melakukan latihan fisik atau latihan *dribble shooting* sepakbola berdasarkan gerakan yang telah diketahui sebelumnya tanpa kontrol yang jelas dalam melakukan gerakan. Masih banyak pelatih sepakbola yang melatih mempergunakan pendekatan atau metode tradisional yang paling disenangi pelatih dalam pelaksanaan proses latihan teknik *dribble shooting* sepakbola. Proses latihan secara tradisional sering mengabaikan tugas-tugas latihan dan tidak sesuai dengan taraf perkembangan pemain (Cholik Mutohir, 2002:18)

Penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat dalam proses latihan *dribble shooting* sepakbola juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih sepakbola karena terhambatnya proses latihan sepakbola dan faktor kurang memadainya fasilitas sepakbola yang tersedia pada Pembinaan Prestasi Sepakbola. Pemilihan dan penerapan pendekatan pembelajaran dalam latihan *dribble shooting* sepakbola untuk mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Olahraga Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, agar pendekatan pembelajaran yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan mahasiswa dalam penguasaan *dribble shooting* sepakbola, maka pada penelitian ini akan dicobakan dua macam pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam proses latihan *dribble shooting* sepakbola yakni praktik *drill* dan praktik bermain. Tuntutan terhadap pendekatan pembelajaran yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan.

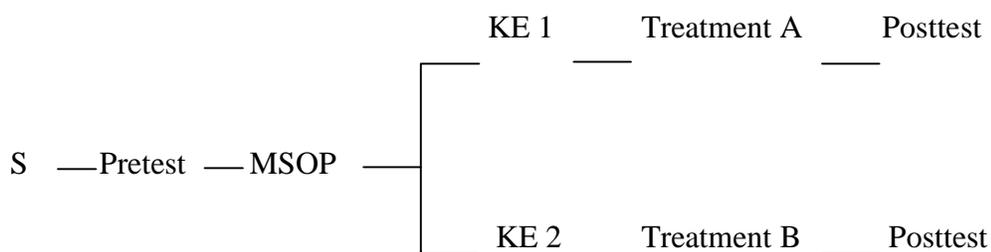
**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia Sehat**  
Oleh : Pipit Fitria Yulianto

Beberapa alasan tentang pentingnya kebutuhan pendekatan pembelajaran yang efisien menurut Rusli Lutan (1988:26) adalah "(1) efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan pemain untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi". Dari hal tersebut pelatih maupun pembina hendaknya mampu memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter masing-masing mahasiswa, pemberian perlakuan yang berbeda dalam proses belajar agar mahasiswa mencapai hasil yang optimal.

Agar pendekatan pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi *dribble shooting* sepakbola. Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental selanjutnya. Disamping itu juga pengalaman peneliti selama mengajar sepakbola, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti materi perkuliahan khususnya teknik *dribble* dan *shooting* dimana banyak mahasiswa kurang dapat menguasai bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Banyak faktor yang menjadi penyebab mahasiswa kurang dapat menguasai bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan, diantaranya adalah kemampuan fisik mahasiswa yang belum optimal. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul "Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola melalui Pendekatan Pembelajaran pada Mahasiswa UTP Dalam Upaya peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia sehat"

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dasar penggunaan penelitian eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sedangkan rancangan yang digunakan yaitu *Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyanto (1995: 21) Rancangan penelitian eksperimen sebagai berikut:



**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesehatan Jasmani Menuju Indonesia Sehat**  
**Oleh : Pipit Fitria Yulianto**

Keterangan :

- S = Subjek
- Pretest = Tes awal
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE1 = Kelompok 1 ( $K_1$ )
- KE2 = Kelompok 2 ( $K_2$ )
- Treatment A = SAP Pembelajaran melalui pendekatan *drill*
- Treatment B = SAP Pembelajaran melalui pendekatan bermain
- Posttest = Tes akhir

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes *dribble shooting* pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing. Subyek Penelitian ini adalah mahasiswa putra mata kuliah sepak bola Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, sejumlah 40 mahasiswa.

**C. HASIL PENELITIAN**

**a. Deskripsi Data**

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Dribble Shooting* Sepak Bola pada Kelompok *drilling* dan Kelompok bermain.

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	20	50	25	36.5	6.70820
	Akhir	20	60	50	54.25	2.4468
Kelompok 2	Awal	20	50	25	36.25	7.41176
	Akhir	20	70	60	65	2.80975

**2. Mencari Reliabilitas**

Hasil uji reliabilitas tes awal kemampuan *Dribble Shooting* Sepakbola dalam penelitian sebagai berikut :

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes awal <i>Dribble Shooting</i> Sepakbola	0.98	Tinggi sekali
Tes akhir <i>Dribble Shooting</i> Sepakbola	0.91	Tinggi sekali

**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesehatan Jasmani Menuju Indonesia Sehat**  
 Oleh : Pipit Fitria Yulianto

Untuk mengartikan kategori koefisien reliabilita tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B.(1992: 15) sebagai berikut:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validita	Reliabilita	Obyektivita
Tinggi sekali	0,80 – 1,0	0,90 – 1,0	0,95 – 1,0
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

**3. Pengujian Persyaratan Analisis**

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

**1. Uji Normalitas**

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal pendekatan pembelajaran *dribble shooting* sepak bola mahasiswa UTP. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok drilling dan kelompok bermain adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>t 5%</sub>
<b>K<sub>1</sub></b>	20	36.5	6.7082	0,099	0.258
<b>K<sub>2</sub></b>	20	36.25	7.41176	0,0494	0.258

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (**K<sub>1</sub>**) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,099$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0,258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (**K<sub>1</sub>**) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (**K<sub>2</sub>**) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,0494$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis

**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia Sehat**  
**Oleh : Pipit Fitria Yulianto**

nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 (**K<sub>2</sub>**) termasuk berdistribusi normal.

**2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok *drilling* dan kelompok bermain sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>t 5%</sub>
K 1	20	12417.75	<b>1.0056</b>	2,15
K 2	20	12348.4375		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 1.123$ . Sedangkan dengan db =19 lawan 19, angka  $F_{t 5\%} = 2,15$ , ternyata nilai  $F_{hitung} = 1.0056$  lebih kecil dari  $F_{t 5\%} = 2,15$ . Karena  $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Disimpulkan bahwa kelompok *drilling* (**K<sub>1</sub>**) dan kelompok bermain (**K<sub>2</sub>**) memiliki varians yang homogen.

**D. HASIL ANALISIS DATA**

**1. Uji Perbedaan sebelum DiberiPerlakuan**

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok *drilling* dan kelompok bermain sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok *Drilling* dan Kelompok Bermain.

Kelompok	N	Mean	t	T <sub>tabel 5%</sub>
<b>K<sub>1</sub></b>	20	36.5	0.56	1,72
<b>K<sub>2</sub></b>	20	36.25		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan analisis statistik t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 0.56 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 20$ ,  $db = 20 - 1 = 19$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,72. Hal ini menunjukkan  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Dengan demikian dapat disimpulkan,  $H_0$  diterima. Hal ini artinya, antara kelompok drilling dan kelompok bermain sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

**2. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan**

Setelah dilakukan perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan latihan drilling dan kelompok 2 diberi latihan bermain, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok *drilling* yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok *Drilling*

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes awal	20	36.5	2.42	1.72
Tes akhir	20	54.25		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 2.42 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 20$ ,  $db = 20 - 1 = 19$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,72. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan, antara tes awal dan tes akhir pada kelompok drilling terdapat perbedaan yang signifikan.

b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok bermain yaitu:

Tabel 8. Hasil Ujian Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Bermain.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes awal	20	36.25	14.74	1,72
Tes akhir	20	65		

Berdasarkan pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 14.74, dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 20$ ,  $db = 20 - 1 = 19$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,72. Hal ini menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok bermain terdapat perbedaan yang signifikan.

**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia Sehat**  
**Oleh : Pipit Fitria Yulianto**

c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok drilling dan kelompok bermain yaitu :

Tabel 9. Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir antara Kelompok Drilling dan Kelompok Bermain

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
K <sub>1</sub>	20	54.25	12.95	1,72
K <sub>2</sub>	20	65		

Berdasarkan pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 12.95, dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 20$ ,  $db = 20 - 1 = 19$  pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,72. Hal ini menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan hasil tes akhir antara kelompok *drilling* dan kelompok bermain terdapat perbedaan yang signifikan.

d. Perbedaan Prosentase Peningkatan

Kelompok mana yang memiliki prosentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan prosentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan *dribble shooting* pada pembelajaran sepak bola dalam persen antara kelompok drilling dan kelompok bermain sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan *Dribble Shooting* pada Pembelajaran Sepakbola antara Kelompok *Drilling* dan Kelompok Bermain.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Prosentase Peningkatan
Kelompok 1	20	36.5	54.25	17.75	48.63%
Kelompok 2	20	36.25	65	28.75	79.31%

Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan *dribble shooting* pada pembelajaran sepak bola diketahui bahwa kelompok *drilling* memiliki peningkatan *dribble shooting* sebesar 48.63%. Sedangkan kelompok bermain memiliki peningkatan *dribble shooting* sebesar 79.31%. Dengan demikian dapat disimpulkan, kelompok bermain memiliki prosentase peningkatan *dribble shooting* yang lebih besar dari pada kelompok *drilling*.

## **E. PENGUJIAN HIPOTESIS**

### **1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Drilling* dan Bermain terhadap Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan, diperoleh nilai  $t$  antara tes awal pada kelompok *drilling* dan kelompok bermain = 0.56 sedangkan  $t_{tabel} = 1,72$ . Ternyata  $t_{hit} < t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan, kelompok *drilling* dan kelompok bermain sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang atau tidak terdapat perbedaan kemampuan. Hal ini artinya, antara kelompok *drilling* dan bermain berangkat dari titik tolak kemampuan sepakbola yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok *drilling* diperoleh nilai sebesar = 2.42 sedangkan  $t_{tabel} = 1,72$ . Ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel} 5\%$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok *drilling*. Hal ini artinya, kelompok *drilling* memiliki peningkatan *dribble shooting* disebabkan oleh perlakuan latihan *drilling*

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok bermain diperoleh nilai sebesar = 14.74, sedangkan  $t_{tabel} = 1,72$ . Ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok bermain. Hal ini artinya, kelompok bermain memiliki peningkatan *dribble shooting* yang disebabkan oleh perlakuan latihan bermain.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok *drilling* dan kelompok bermain diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 12.95, sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,72. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes akhir pada kelompok *drilling* dan tes akhir kelompok bermain. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara latihan *drilling* dan bermain terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola pada mahasiswa UTP Surakarta, dapat diterima kebenarannya.

## **2. Latihan Bermain Lebih Baik Pengaruhnya terhadap Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola**

Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan *dribble shooting* sepakbola diketahui, kelompok *drilling* memiliki nilai prosentase peningkatan *dribble shooting* sepakbola sebesar 48.63%. Sedangkan kelompok bermain memiliki peningkatan *dribble shooting* sepakbola sebesar 79.31%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, kelompok bermain memiliki prosentase peningkatan *dribble shooting* sepakbola yang lebih besar dari pada pada kelompok *drilling*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, latihan bermain lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola pada mahasiswa UTP Surakarta diterima kebenarannya.

## **F. SIMPULAN**

Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh program latihan *drilling* dan bermain terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani menuju Indonesia sehat dengan nilai perhitungan  $t_{hit}$  sebesar 12.95 ,dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,72 pada taraf signifikansi 5%.
2. Program latihan bermain peneliti lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan *dribble shooting* sepakbola dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani menuju Indonesia sehat. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat program latihan *drilling* peneliti) memiliki peningkatan sebesar 48.63%. Sedangkan kelompok 2 (kelompok yang mendapat program latihan bermain ) memiliki peningkatan sebesar 79.31%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Applewhaite & Moss, Bill. 1987. *Tennis: The Skills of the Game*. Marlborough: The Crowood Press Ltd.
- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Devaney, John. 1986. *Rahasia Para Bintang Sepak Bola*. Semarang: Dahara Prize.

**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP Dalam Usaha Peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia Sehat  
Oleh : Pipit Fitria Yulianto**

- Eric, Batty C. 2003. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Jones, Billie J. 1988. *Guide to Effective Coaching: Principles and Practice, 2<sup>nd</sup> Edition*. Newton, Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Joyce, B., Weil, M. & Calhoun. 2008. *Models of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon.
- Maerrill, M. David. 2011. *First Principle of Instruction*. <http://mdavidmerrill.com/Papers/firstprinciplesbymerrill.pdf> (di download 17 Januari 2013).
- Max Darsono, A. Sugandi, Martensi K. Dj. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States: Human Kinetics
- Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Morris, B.L & Shermis, S.S. 1992. *Learning Theoris for Teachers*. Edisi ke 5. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Piltz, Wendy. 2002. *Developing Competent and Confident Game Players Using a 'Play Practice' Methodology*. School of Physical Education, Exercise and Sport Studies University of South Australia. <http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/2002/achper/Piltz.pdf> (di download 17 Januari 2013).
- Richards, Jack C and Rodgers, Theodore S. 1986. *Approaches and Methods in Language Teaching: A Description and Analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Edisi revisi. Malang: DIOMA Publishing.
- Schmidt, Richard A. 1988. *Motor Learning & Performance*. United States of America: Human Kinetic Publisher.
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.

**Peningkatan *Dribble Shooting* Sepakbola Melalui Pendekatan Pembelajaran Pada Mahasiswa UTP  
Dalam Usaha Peningkatan Kesegaran Jasmani Menuju Indonesia Sehat  
Oleh : Pipit Fitria Yulianto**

**BIODATA PENULIS :**

Nama : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or.  
Pendidikan : - S1 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta  
- S2 Universitas Sebelas Maret Surakarta.  
- Menjadi dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.  
Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln, Walanda Meramis no. 34 Cengklik Surakarta. Telp. (0271) 854188.