

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

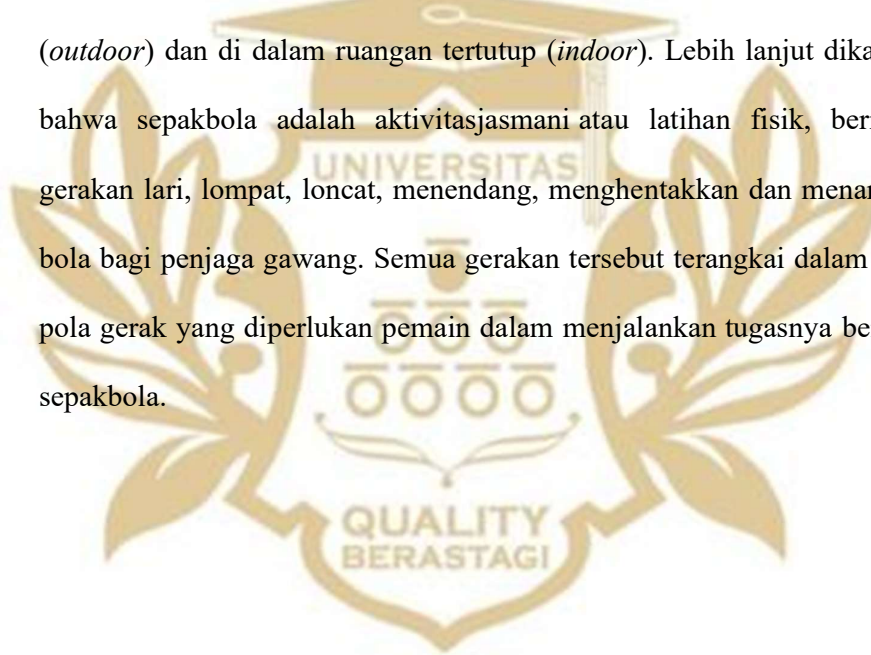
#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Hakikat SEPAK BOLA**

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Aprianova, 2016). Sepak bola merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Sepak bola sudah populer dengan sejarah sepak bolaselama ratusan Permainan sepak bola adalah bentuk olahraga paling populer di dunia, dimainkan hampir di setiap negara tanpa kecuali (GorLaia (2009) mengatakan bahwa sepak bola adalah olahraga yang melibatkan banyak aktivitas gerak seperti berlari, melompat, menendang, menggiringbola dan tackling, semua upaya ini dapat memperburuk ketegangan fisik para pemain secara fisiologis. Selain itu, sepak bola tidak hanya ditandai dengan kemampuan untuk melakukan permainan dengan intensitas tinggi, tetapi juga menjaga kemampuan dalam menguasai bola seperti menggiring bola, mengumpan dan menendang (Stone, 2009). Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga gawang tim dari kebobolan. Tercapainya tujuan tersebut harus ada aspek yang menunjang seperti latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek yang paling penting dalam sepak bola adalah penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar sepak bola meliputi menggiring bola, mengumpan bola, menerima bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan penjaga gawang Menurut Sarumpaet (1992:26), agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas. teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang

mantap (Coerver, 1985:19). Menurut Azani Roni (2012:16-17) permainan sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia. Permainan ini merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain untuk masing-masing tim. Dalam permainan sepak bola setiap pemain harus mampu berperang baik sebagai individu ataupun sebagai anggota kelompok dalam kesebelasan. Sebagai individu harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik, sedangkan sebagai anggota kelompok setiap pemain harus mampu bekerjasama dengan pemain lain dalam timnya. Ukuran lapangan sepakbola internasional yang digunakan memiliki panjang yang berkisar antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat. Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola *outdoor* atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain bisa mengenal peraturan yang ada. Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Dari beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

berukuran dengan lebar 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter. Di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak. Jumlah pemain yaitu 11 untuk tiap regu tim. Minimal jumlah pemain yang diperbolehkan untuk main yaitu sebanyak 11 pemain. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Lebih lanjut dikatakan bahwa sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola.



## 2. Hakekat Hasil Belajar

Materi pokok pendidikan jasmani dituangkan lewat kurikulum karena pendidikan jasmani merupakan bidang studi yang diajarkan disekolah. Salah satu mata pelajarannya adalah bola voli, dimana juga diberikan perlakuan berupa teori dan praktek. .

Hasil belajar merupakan suatu hal yang ditimbulkan karena berlangsungnya suatu proses kegiatan sedangkan belajar adalah proses mental yang terjadi pada seseorang. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya, hasil belajar mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan.

Menurut Slameto (2003 : 8) bahwa "hasil belajar adalah hasil yang dicapai siswa dalam meningkatkan tingkat penguasaan ilmu pengetahuan tertentu dengan alat ukur berupa evaluasi yang dinyatakan dalam bentuk angka, huruf dan simbol".

Nana Sudjana (2009:22) hasil belajar merupakan kemampuan- kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Seseorang disebut telah berhasil dalam belajar apabila orang tersebut mengalami perubahan tingkah laku dalam tiga aspek yaitu :aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan itu kearah yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya, prosesnya berlangsung secara bertahap dan sifatnya berkelanjutan.

Selanjutnya Supriyono (2010 : 7) mengemukakan bahwa "hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Gagne (dalam supriyono, 2010 : 5) membagi hasil belajar menjadi beberapa bagian yaitu :

1. Informasi verbal yaitu kemampuan mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa baik lisan maupun tulisan.
2. Keterampilan intelektual yaitu kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang.
3. Kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas, kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dalam memecahkan masalah.

4. Keterampilan motorik yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani.
5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

**1. Faktor *Internal*** (dari dalam individu yang belajar)

Faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar ini lebih ditekankan pada faktor dari dalam individu yang belajar. Adapun faktor yang mempengaruhi kegiatan tersebut adalah faktor psikologis, antara lain yaitu: motivasi, Perhatian, Pengamatan, tanggapan dan lain sebagainya.

**2. Faktor *Eksternal*** (dari luar individu yang belajar)

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar, seperti yang diungkapkan Dimiyati dan Mujiono (2006:200) bahwa: “ hasil belajar merupakan penentuan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan pengukuran dari proses belajar.

Pencapaian tujuan belajar perlu diciptakan adanya sistem lingkungan belajar yang kondusif. Hal ini akan berkaitan dengan faktor dari luar siswa. Ada pun faktor yang mempengaruhi adalah sarana dan prasarana belajar, lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga, dan lain sebagainya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa merupakan sesuatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat adanya usaha atau pikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor dari dalam individu berupa kemampuan personal (*internal*) dan faktor dari luar diri siswa yaitu lingkungan, misalnya kualitas seorang guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Guru harus berupaya menerapkan berbagai cara mengajar dengan menggunakan media gambar sehingga siswa dengan mudah memahami materi yang disampaikan. Dengan demikian prestasi belajar merupakan suatu kebutuhan yang memunculkan motivasi untuk belajar.



### 3. Hakikat Permainan sepak bola

Menurut Koger Robert (2007:51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Koger Robert (2007:51), ada konsep dasar yang harus dikuasai

(1). Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola (2). Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3). Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4). Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (5). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau

pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring

Menggiring adalah menggerakkan bola dengan kaki sambil terus

mengontrol Koger Robert (2007:51). Lebih lanjut lagi Soedjono yang dikutip oleh Hantoro (2010:9) menggiring bola adalah menggiring bola dalam menjaga atau melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan. Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantupenyenang dalam menembus pertahanan lawan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa menggiring bola adalah menggerakkan bola

dengan kaki agar tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoper bola atau menembak bola langsung ke gawang. teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli.

Berdasarkan berlakunya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KSTP) di sekolah, menuntut sekolah untuk mengetahui tentang pembelajaran permainan bola voli, karena permainan sepak bola dalam teknik dribbling adalah sebagai olahraga pendidikan di sekolah atau salah satu cabang yang masuk kedalam satuan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Untuk itu Setiap siswa harus juga untuk bersikap aktif, kreatif, dalam menanggapi pembelajaran permainan Bola voli yang di ajarkan guru.

#### **4. Hakikat *dribbling* pada permainan sepak bola**

Permainan sepak bola adalah salah satu jenis permainan beregu. Sebagai mana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerja sama satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik dalam permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola sangatlah penting. Salah satu yang mutlak dikuasai adalah *dribbling*.

Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan

teknik tersebut, seperti biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku.

Nuril Ahmadi (2007:20) dalam permainan sepak bola ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli yaitu menguasai teknik *dribbling* pada permainan sepak bola

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar adalah teknik dasar *dribbling*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Durwatcher (1990:82) yaitu “ tahap awal permainan sepak bola sudah memadai apabila pemain telah menguasai teknik dasar yang terdiri dari *dribbling* ”, Pendapat ini menegaskan bahwa seorang ingin dapat bermain sepak bola dengan baik, maka seorang tidak dapat bermain sepak bola .

*Dribbling* adalah menggiring bola dan dipoper atau mengumpan kepada teman sendiri dalam satu regu suatu tehnik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Nuril Ahmadi (2007:23) *dribbling* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Dari penjelasan diatas dapatlah dikemukakan bahwa keterampilan memaikan bola melalui *dribbling* mutlak perlu dikuasai. Selanjutnya *dribbling* dalam permainan sepak bola ada 2 (dua) jenis yaitu *dribbling* dan *heading*. Pada dasarnya kedua *passing* ini bertujuan mengoper bola keregunya dan selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyerangan kembali kepada regu lawan

*Dribbling* khususnya dilakukan dalam upaya menahan segala jenis serangan yang dilancarkan oleh regu lawan berupa dan lain sebagainya. Umumnya serangan yang dilancarkan jalannya adalah lincah, deras dan cepat. Salah satu upaya efektif untuk menahan serangan tersebut adalah dengan menggunakan *dribbling*

Cara Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, artinya, persentuhan antara bola dan kaki terjadi di kaki bagian dalam, dari sebelah kiri jempol hingga tumit—jika menggunakan kaki kanan. Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam bisa dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: Posisi awalnya adalah berdiri dengan menghadap ke arah gerak, pandangan



lurus ke depan. Usahakan menempatkan lengan dalam posisi rileks. Pergelangan kaki yang digunakan untuk dribbling diputar ke arah luar. Berikutnya, dorong bola menggunakan kaki bagian dalam. Gerakan itu diiringi dengan langkah kaki lainnya mengikuti arah bola. Lakukan dengan cara serupa untuk gerakan berikutnya. Apabila hendak menghentikan bola, gunakan telapak kaki dengan menekan bagian atas bola. Selanjutnya, pandangan tetap fokus ke depan sembari menggunakan salah satu kaki untuk menumpu berat badan.

**a. Teknik teknik pada permainan sepak bola**



Sumber .Nuril Ahmadi (2007:2

**Gambar2.1: Teknik dribbling pada permainan sepak bola**

cara melakukan teknik mengiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu ;

kedua tangan kita posisikan sedikit terbuka.

pandangan kita waktu berdiri ke arah depan.

bola di dorong dengan kaki bagian dalam menuju ke arah depan dengan posisi badan kita yang agak sedikit condong ke arah depan dan posisi kaki sedikit terangkat dari tanah.

kaki yang tidak di gunakan untuk mengiring bola di jadikan sebagai tumpukan berat badan.cara melakukan teknik mengiring bola dengan kaki bagian luar yaitu ;

1posisi berdiri sama dengan mengiring bola bagian dalam yaitu menghadap ke arah depan lengan pemain di buka sedikit sampai membentuk sudut 30 derajat pemain mengunci pergelangan kaki dan memutar ke dalam sebagai gerakandasar dalam mengiring dengan kaki bagian luar

kemudian pemain mendorong bola tersebut dengan kaki bagian luar ke arah depan

kemudian kaki yang tidak di gunakan sebagai mengiring bola akan menjadi tumpukan berat badan

cara melakukan teknik mengiring bola dengan punggung kaki yaitu ;

padangan pemain waktu berdiri mengarah ke depan

kedua tangan pemain di renggangkan ke samping

pemain memutar dan mengunci pergelangan kaki ke bawah

kemudian pemain mendorong bola dengan punggung kaki ke arah depan

kemudian kaki yang tidak di gunakan pemain untuk mengiring atau mendorong bola di gunakan sebagai tumpukan berat badan.

## **5 .Hakikat Variasi Latihan dribbling pada permainan sepak bola**

### **1. Latihan Variasi**

Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan dengan tujuan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih. Seorang guru harus pandai-

pandai dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Didalam latihan variasi dapat pula dibentuk permainan-permainan dengan bola, perlombaan- perlombaan estafet, berenang, naik sepeda kegunung dan sebagainya. (Harsono, 2015 :78).

Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan. Disini yang menjadi perhatian adalah latihan bervariasi dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* , sehingga latihan yang diberikan tidak menimbulkan kebosanan diperlukan variasi-variasi latihan *dribbling* . Dengan menggunakan variasi dalam latihan akan akan menimbulkan beberapa manfaat bagi siswa/atlet. Manfaat-manfaat tersebut seperti yang dijelaskan (Usman, 2010: 84) adalah sebagai berikut :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
4. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi adalah bentuk perubahan latihan dalam proses kegiatannya yang bertujuan meningkatkan motivasi olahraga serta mengurangi kejenuhan dan kebosan maupun memberikan kesempatan kepada para siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenangi.

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. Tangkudung (2006:55).

## 1. *Dribbling* dengan Kaki Dalam

*Dribbling bagian dalam* merupakan suatu teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, dimana *dribbling dengan kaki dalam* bawah ini sangat berguna untuk menyambut bola *dribbling* lalu mengoperkan kepada *pemain /striker* untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi *pemain*. *dribbling dengan kaki dalam* harus dilatih dengan baik sehingga ketepatan operan dapat dimaksimalkan Menurut Barbara.l dkk (2004:2) sepak bola dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai sebalas orang dalam suatu lapang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah titik tengah dan dipisahkan oleh gawang masing masing tim. Tujuan utama dari setiap tim adalah menendang bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Menurut Kurniawan (2012:119) sepak bola dimainkan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang dan berlomba-lomba mencapai angka agar menang dalam permainan sepak bola.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, olahraga permainan bola sepak bola dimainkan oleh 11 orang pemain dalam satu regu, dalam permainan ini setiap regu harus memasukan bola kelapangan regu lain dan menjaga bola dari pihak lawan agar bola yang dipukul tidak mampu masuk kelapangan regu sendiri dan berlomba mencapai angkayang masimal.

Menurut Asep (2007:82)*dribbling* memggunakan kaki bagian dalam adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Ahmadi (2007:22) *dribbling bagian kaki dalam* merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan di lapangan sendiri untuk dikembalikan ke pihak lawan.

Menurut Harun (2016:55) *dribbling bagian kaki dalam* adalah pukulpengambilan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dilakukan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

Menurut Toto Subroto (2010:51) *dribbling bagian dalam* adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari kaki dengan menggunakan kedua kaki bagian dalam. *dribbling dengan menggunakan kaki bagian dalam* ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua lawan. Kadang kala juga *dribbling dengan menggunakan bagian dalam* digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti *dribbling bagian dalam* dan umpan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *dribbling dengan menggunakan kaki bagian dalam* adalah merupakan teknik dasar permainan sepak bola serta awal dari sebuah penyerangan yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan sepak bola, teknik ini digunakan untuk menerima umpan, bola

Menurut Toto Subroto (2010:51) Cara-cara melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

### **1. Sikap permulaan**

Berdiri dengan posisi menghadap ke arah gerakan dan pandangan lurus ke depan.

- Posisikan kaki dengan menumpu di samping bola atau kaki yang akan digunakan untuk menendang menghadap ke luar.
- Dorong bola maju dengan menggunakan kaki bagian dalam dan ikuti arah bola melaju dengan berlari.

### **2. Pelaksanaan**

Berdiri dengan posisi menghadap ke arah gerakan dan pandangan lurus ke depan.

- Posisikan kaki dengan menumpu di samping bola atau kaki yang akan digunakan untuk menendang menghadap ke luar.
- **Dorong bola maju dengan menggunakan kaki bagian dalam dan ikuti arah**

### **2. Gerak lanjut**

1. Posisi berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.



2. Posisi **kaki** penumpu di samping bola dan **kaki** yang akan digunakan menendang menghadap keluar.
3. Doronglah bola maju dengan **menggunakan kaki bagian dalam** dan ikuti arah bola dengan berlari kecil.



3. **Latihan Variasi *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam**



**Gambar 1. Variasi Latihan *dribbling* bagian luar**



## B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran *dribbling pada permainan sepak bola* di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *dribbling pada permainan sepak bola* secara rinci dan terprogram pada siswa. Pemberian materi juga harus memperhatikan siapa yang akan diberikan materi tersebut, karena tiap jenjang pendidikan memiliki karakter yang berbeda pada siswanya. Dengan melihat karakteristik siswa SMP maka seorang guru penjasorkes harus pandai-pandai membuat inovasi atau latihan variasi yang dapat menarik minat siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Untuk bisa mengikuti pembelajaran yang baik harus didasari dengan suka terlebih dahulu, karena apabila siswa sudah tidak suka terhadap latihan yang diberikan oleh guru maka siswa akan malas atau merasa bosan untuk mengikuti pembelajaran. Berdasarkan pemahaman, maka sebagai guru harus mampu menciptakan suatu latihan yang menyenangkan melalui latihan variasi permainan sepak bola, sehingga hasil belajar *dribbling pada permainan sepak bola* siswa dapat meningkat dengan baik.

Penerapan pembelajaran dengan variasi ini berguna untuk membantu siswa untuk dapat dengan cepat memahami dan menguasai teknik *dribbling pada permainan sepak bola*. Dengan memaksimalkan pembelajaran sepak bola melalui variasi diharapkan adanya peningkatan hasil belajar *dribbling pada permainan sepak bola* terutama pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2023/2024.

## C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang

kebenarannya perlu diuji melalui bukti-bukti. Tindakan dilakukan agar dapat memperbaiki proses pembelajaran. Dengan demikian untuk menjawab permasalahan dari penelitian yang dilakukan dapat diajukan hipotesis sebagai berikut Dengan modifikasi CONE serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa *DRIBBLING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA* di Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2022/2023.

