



Upaya Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Metode Latihan *Running With The Ball* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara

Isnardi Ismail¹, Triana Nuryastuti², Syahril Arga Wabula³

^{1,2}Dosen Penjaskesrek Universitas Bumi Hijrah Tidore

³Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Bumi Hijrah Tidore

Abstract

Received: 26 November 2022

Revised: 29 November 2022

Accepted: 4 Desember 2022

Research aims to improve dribbling skills in North Maluku Special High School Sports and find out whether the running with the ball training method can increase the dribbling speed of North Maluku Sports Special High School student in soccer games. This type of research is classroom action research (action research). The population in this study was class XI student with 11 students. The method in this study used classroom action research methods, such as Pre-Tes, Cycle I Tes and Cycle II Test. From the results of the study, it was shown that the practice of the running with the ball method was able to improve student learning outcomes for class XI SMA Negeri Special Sport North Maluku, academic Year 2022/2023. The increase in student learning outcomes can be seen from the learning outcomes achieved though the precision of tests, such as Pre-Tes, Cycle I Tes and Cycle II Test. In the learning process in the Pre-Tes with 11 students, 2 students or (18,18%) in the learning process in the first cycle the number of students who completed 6 or (54,54%) In the second cycle learning process the number of students who completed as many as 10 people or (90,90%).

Keywords: Training method running with the ball, dribbling

(*) Corresponding Author:

anardiismail09@gmail.com, triananuryastuti@gmail.com,
syahrilargawabula@gmail.com

How to Cite: Ismail, I., Nuryastuti, T., & Wabula, S. (2023). Upaya Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Metode Latihan *Running With The Ball* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 687-697. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7504935>.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, Didalam cabang olahraga sepakbola, faktor yang sangat menentukan keberhasilan suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola) dan *dribling* (menggiring bola). Menurut (Danny Mielke 2007: 1) : “Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (*dribling*)”. (Danny Mielke, 2007: 2) : Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua permainan harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribling* secara efektif, maka sumbangan mereka di dalam permainan



akan sangat besar. Menurut Harsono (1988 :216) bahwa “ kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”. *Running with the ball* adalah salah satu dari metode latihan yang dapat mengembangkan seorang pemain saat menggiring bola. Menurut Darral F.R (2009:5) *Running with the ball* adalah membawa lari bola secepat mungkin dengan sentuhan kaki minimal 3 kali sentuhan.

Berdasarkan observasi awal serta wawancara pada salah satu pelatih atlet sepakbola pada tanggal 1 oktober 2021 di SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara, peneliti mendapat informasi bahwa dalam satu pertandingan pada saat atlet melakukan *dribbling* lebih banyak yang jauh dari jangkauan kaki/control dari pada yang terjangkau/terkontrol dan lambat dalam menggiring bola, sehingga mudah dikejar dan direbut oleh lawan dan atlet tidak memiliki keberanian dalam menggiring bola sehingga mudah terkejar oleh lawan. Hal ini dikarenakan oleh kurangnya pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk memberikan bentuk latihan *dribbling* yang diterapkan pada saat latihan. Akibatnya pemain kurang mampu mengembangkan permainan karena kurang cepatnya menggiring bola disaat yang tepat. Dengan demikian pokok permasalahan kemampuan teknik *dribbling* atlet masih perlu ditingkatkan.

Mencermati masalah tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* bola pada atlet sepakbola SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara khususnya siswa kelas XI masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *dribbling* menjadi lebih baik. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu: “Upaya meningkatkan kecepatan menggiring bola dengan menggunakan metode latihan *running with the ball* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara”. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam halnya kecepatan dapat dilakukan dengan latihan *running with the ball* dengan harapan dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang *dribbling* (menggiring), dengan judul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Metode Latihan *Running With The Ball* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (*action research*). Penelitian dilakukan secara *kolaboratif* antara peneliti dan siswa. Peneliti berperan sebagai guru saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Sesuai dengan penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan, maka penelitian menggunakan model penelitian Kemmis dan Taggart (Arikunto, 2010: 132), pelaksanaan

penelitian dilakukan secara siklus berulang, melalui tahapan-tahapan: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan di SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil, tahun ajaran 2022/2023 yang dimulai pada Bulan Agustus - September Tahun 2022 dengan kegiatan meliputi penyiapan sampel, lapangan dan pengambilan data.

Desain Penelitian

Penelitian tindakan kelas atau PTK ini terdiri dari dua siklus, dimana masing-masing siklus tingkat keberhasilan disesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai siswa. Mekanisme penelitian tiap siklus mencakup 4 tahap yaitu : Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan dan Refleksi. Siklus pelaksanaan dengan menerapkan metode latihan *running with the ball*. Pada tahap ini proses pelaksanaan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan lembar observasi.

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan pelatih menyusun scenario pembelajaran menggunakan metode latihan *running with the ball* terdiri dari :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
- 2) Peneliti akan membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan atau perlakuan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola dengan menerapkan metode latihan *running with the ball*.
- 3) Peneliti menyusun instrumen penilaian hasil belajar teknik dasar *dribbling* dalam sepak bola yang digunakan dalam pelaksanaan siklus PTK.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

- 1) Membariskan siswa dan melakukan pemanasan.
- 2) Menjelaskan pada siswa kegiatan proses belajar mengajar tentang menggiring (*dribbling*) bola.
- 3) Mendemonstrasikan tentang gerakan *dribbling* bola.

- 4) Menyuruh siswa melakukan latihan sendiri dengan pengawasan guru.
- 5) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 6) Menarik kesimpulan.

c. Tahap Observasi atau Pengamatan

Tahap observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi atau pengamatan merupakan upaya mengamati pelaksanaan tindakan. Adapun fungsi pokok observasi adalah untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan dan untuk mengetahui seberapa jauh pelaksanaan tindakan sedang berlangsung dapat menghasilkan perubahan yang diinginkan. Observasi ini dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa dan dicatat pada observasi yang telah disiapkan, dalam hal ini menyangkut kemampuan psikomotor dalam aktivitas belajar siswa pada saat mengikuti proses pembelajaran.

d. Tahap Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah pencermatan, analisis, dan penilaian terhadap hasil pelaksanaan dengan tindakan yang telah dilakukan. Masalah yang terdapat pada siklus pertama maka akan ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

2. Rancangan Siklus II

a. Tahapan Perencanaan II

Berdasarkan hasil tindakan yang dilaksanakan pada siklus I, maka dilakukan perbaikan dan penambahan perangkat pembelajaran pada pelaksanaan di siklus II. Maka dilakukan upaya mengatasi kesulitan siswa dalam pembelajaran teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola dengan menggunakan metode latihan *running with the ball*.

b. Tahapan Pelaksanaan II

Pemberian tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang telah disusun. Pada tahap ini diakhiri pemberian hasil tes hasil belajar II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa terhadap materi teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola.

c. Tahapan Observasi atau Pengamatan II

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Pengamatan dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar dikelas sudah terlaksana sesuai dengan program pengajaran ketika tindakan diberikan. Setelah hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes siswa tersebut. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penelitian yang telah di dapat. Dari sini dapat diperlihatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan *running with the*

ball terhadap hasil belajar teknik dasar *dribbling* dalam hal ini kecepatan menggiring bola dengan menggunakan metode latihan *running with the ball* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara.

d. Refleksi II

Seluruh data yang diambil dianalisis dan ditarik kesimpulan dari tindakan perbaikan yang telah dilakukan, dan dapat ditarik kesimpulan hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

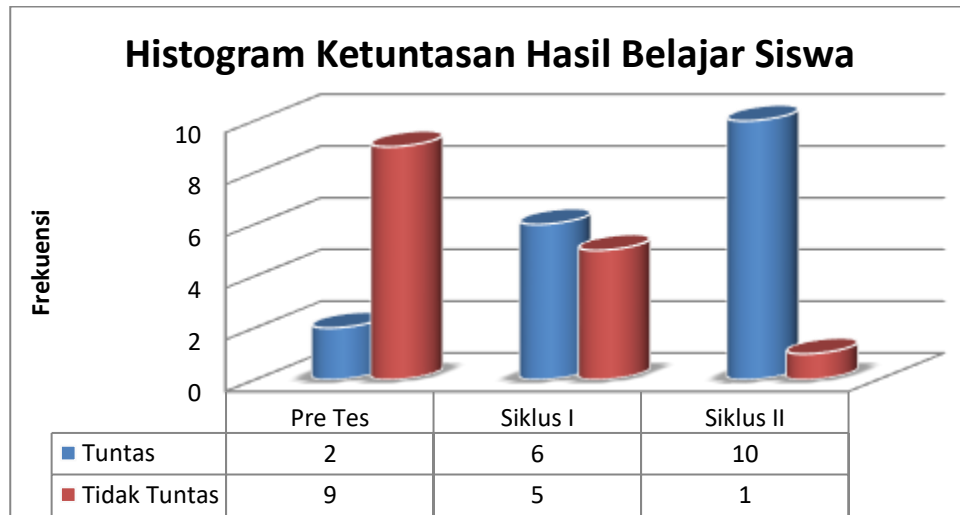
1. Deskripsi Data

Berikut ini adalah deskripsi hasil data penelitian tentang penerapan metode latihan *running with the ball* untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. Tahun ajaran 2022/2023 yang dimulai dari *pre* Tes, Tes Siklus I dan Tes Siklus II. Berdasarkan data tersebut dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

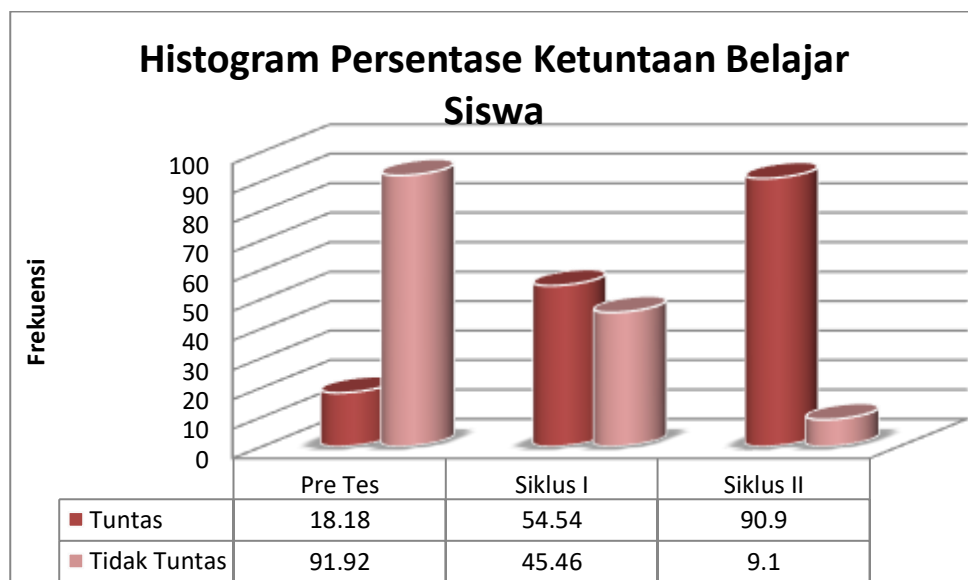
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Ketuntasan Belajar Siswa

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa yang Tuntas	Persentase	Keterangan
1	Pre Tes	2	18,18%	Tuntas
2	Tes Siklus I	6	54,54%	Tuntas
3	Tes Siklus II	10	90,90%	Tuntas

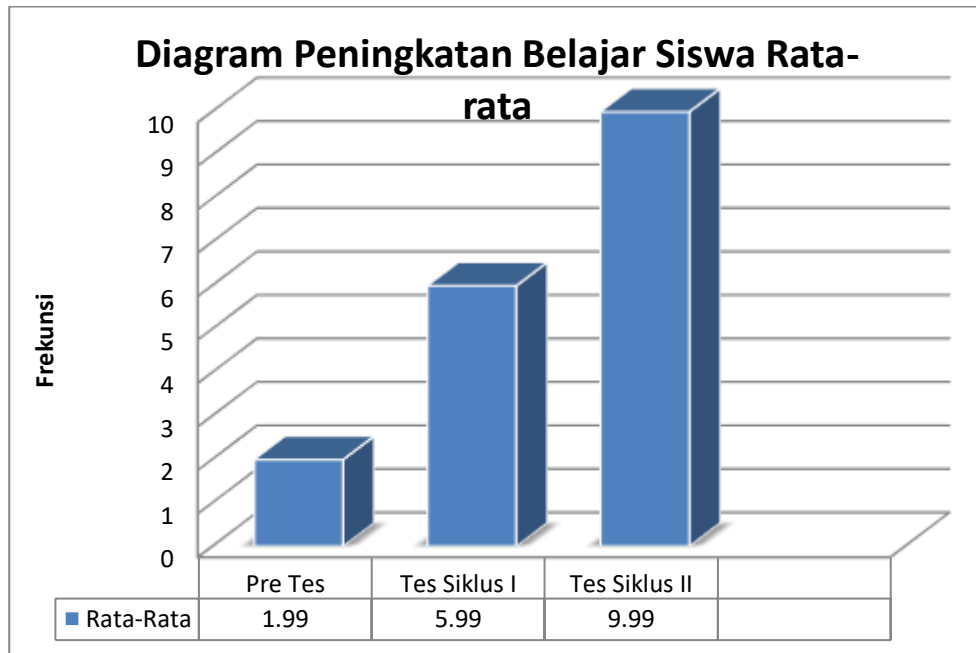
Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil *Pre* Tes, dari 11 orang siswa telah ada 2 orang siswa (18,18%) sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 9 orang siswa (82,2%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 1,99 (Tidak Tuntas). Hasil Tes Siklus I, dari 11 orang siswa, ternyata sudah 6 orang siswa (54,54%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 5 orang siswa (46,46%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 5,99 (Tidak Tuntas). Hasil Tes Siklus II, dari 11 orang siswa, ternyata sudah 10 orang siswa (90,90%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 1 orang siswa (9,1%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 9,99 (Tuntas). Untuk lebih jelasnya mengenai data ketuntasan belajara *Pre*-Tes, Tes Siklus I dan Tes Siklus II maka dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut ini.



Gambar 1. Histogram Peningkatan Hasil Ketuntasan Belajar Siswa



Gambar 2. Histogram Persentase Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa



Gambar 3. Diagram Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa Rata-rata

Berikut ini deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari *Pre Tes*, *Tes Siklus I* dan *Tes Siklus II*.

a. Hasil Pelaksanaan *Pre Tes*

Kegiatan *Pre Tes* ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kecepatan siswa dalam melakukan *dribbling* dengan menggunakan metode latihan *running with the ball* sehingga dilakukan tes ini dengan pelaksanaannya siswa melakukan *dribbling* bulak-balik sebanyak 3 kali dengan jarak 3-5 meter.

b. Hasil Pelaksanaan Siklus I

Kegiatan siklus I ini dilakukan peneliti bersama dengan pelatih sepakbola SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara dengan menggunakan metode latihan *running with the ball* untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. Guna meningkatkan hasil belajar siswa, pada kegiatan ini peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat.

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa analisis kemampuan *dribbling* siswa pada tes siklus I ternyata hasilnya belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh masih rendah. Selanjutnya Hasil belajar

siklus I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada siklus II untuk mengatasi kesulitan siswa dalam meningkatkan *dribbling*.

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, 6 siswa yang sudah memiliki ketuntasan belajar dari 11 orang siswa dan 5 diantaranya belum memiliki ketuntasan belajar. Sehingga peneliti masih perlu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa masih mengalami kesulitan dalam hal gerak pada saat mendorong bola. Siswa masih memerlukan tambahan waktu lagi dalam memahami gerakan tersebut. Kesulitan siswa tersebut terutama pada saat melakukan sikap perkenaan dan sikap akhir dalam pembelajaran *dribbling* pada permainan sepak bola.

Adapun permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan *dribbling* ini karena ia merasa itu sulit untuk dilakukan
- 2) Masih banyak siswa yang belum terlalu memahami gerakan saat kaki mendorong bola pada saat *dribbling* bola masih dalam penguasaan.
- 3) Hasil belajar siswa pada tes siklus I masih rendah, hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada hasil belajar tes siklus I.

c. Hasil Pelaksanaan Siklus II

Tindakan yang peneliti lakukan adalah penerapan metode latihan *running with the ball* untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus II yang dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk mengusai kesulitan siswa dalam pembelajaran gerakan *dribbling* pada permainan sepakbola. Perencanaan ini dilakukan khususnya pada siswa yang masih memperoleh kemampuan rendah, dan guru kembali mempraktekan gerakan *dribbling* kepada siswa setelah itu siswa baru melakukan gerakan *dribbling* yang telah dilakukan oleh guru.

Guna meningkatkan hasil belajar siswa, pada kegiatan peneliti melakukan pengamatan/observasi kepada siswa selama pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap siswa peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat. Pembelajaran yang dilakukan seperti pada siklus I, pada akhir siklus dilakukan tes siklus II untuk melihat hasil belajar yang diperoleh siswa. Dengan memperhatikan hasil di atas dapat dilihat bahwa analisis kecepatan gerakan teknik *dribbling* pada siklus II ternyata hasilnya lebih baik dari siklus I, dan peningkatan ketuntasan belajar siswa lebih dari cukup namun pelatih sepakbola harus tetap memberikan bimbingan selanjutnya.

Selanjutnya hasil belajar siklus II ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pembelajaran teknik dasar *dribbling* pada permainan

sepakbola dan bagi pelatih sepakbola di SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, peneliti masih perlu memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa telah memahami gerakan *dribbling* pada permainan sepakbola dan telah mengetahui cara-cara memperbaiki kesalahan gerakan yang mereka lakukan. Pembelajaran bermain perlu diintensifkan lagi, yaitu melalui peningkatan kualitas sarana prasarana dan sumber daya manusia yang lebih baik lagi serta latihan.

Adapun kesulitan-kesulitan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II dapat diuraikan sebagai berikut

- 1) Peneliti telah mampu mengelola dan melaksanakan kegiatan belajar siswa dan menjelaskan teknik dasar *dribbling* dan juga metode latihan *running with the ball* pada permainan sepakbola, namun perlu diintensifkan lagi pada proses pembelajaran selanjutnya oleh pelatih sepakbola. Hal ini berdasarkan data hasil belajar pada siklus II.
- 2) Sebagian besar siswa sudah mampu menguasai teknik dasar *dribbling* pada permainan sepak bola dengan menggunakan metode latihan *running with the ball*.

PEMBAHASAN

Hasil tes siklus I yang diperoleh siswa dengan menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola siswa masih rendah. Hal ini dapat terjadi karena proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh pelatih selama ini masih kurang maksimal.

Hasil siklus I menunjukkan bahwa jumlah siswa yang sudah memiliki ketuntasan belajar gerak dasar masih rendah. Analisis kecepatan gerak dasar *dribbling* siswa pada permainan sepakbola siswa pada siklus I ternyata belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II, ini dapat dilihat dari kendala-kendala yang peneliti temukan selama proses pembelajaran.

Pelaksanaan tindakan dalam bentuk siklus I dilakukan dengan beberapa alasan, yaitu karena masih rendahnya kecepatan siswa dalam melakukan gerakan dasar *dribbling* pada permainan sepakbola dan diperlukan kegiatan belajar gerakan teknik dasar *dribbling* secara maksimal. Sebagian besar siswa masih memiliki kecepatan gerakan *dribbling* yang rendah. Pada hasil tes gerakan kaki yang menyentuh bola yang tidak sesuai sehingga bisa berubah arah dan tidak adanya perhitungan saat mendorong bola kedepan saat melakukan *dribbling* yang menjadi kendala utama, sehingga masih banyak siswa yang belum tuntas.

Hal inilah yang peneliti perbaiki dalam pelaksanaan siklus II, sebelum pelaksanaan siklus II, Peneliti memberikan pengarahan lebih jelas mengenai teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola dan komponen-komponen tes yang akan dilaksanakan. Selain itu waktu dan kualitas pemanasan pada

pelaksanaan siklus II ditingkatkan. Hasil tindakan pada siklus II ternyata hasilnya cukup baik, hal ini dapat dilihat dari telah banyaknya siswa yang menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik, sebagian besar siswa sudah mampu melaksanakan tes dengan baik. Hasil tes siklus II hampir seluruhnya siswa memiliki ketuntasan belajar, menurut analisis peneliti dengan menambahkan waktu dan kemauan mengadakan latihan-latihan diluar jam pelajaran, peneliti yakin siswa tersebut akan memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian berupa *Pre Tes*, Siklus I dan Siklus II dalam proses penerapan metode latihan *running with the ball*, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) serta nilai rata-rata hasil belajar siswa. Hasil tes siklus II ternyata nilai PKK yang diperoleh siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara telah mencapai 9,99 (Tuntas).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Penerapan metode latihan *running with the ball* mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. Peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat dari hasil belajar yang telah tercapai melalui pemberian tes seperti *Pre Tes*, *Tes Siklus I* dan *Tes Siklus II*. Siswa yang ikut dalam proses pembelajaran yaitu 11 dengan jumlah siswa yang tuntas 10 atau 90,90%. Dengan menggunakan metode latihan *running with the ball* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran teknik *dribbling* pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara, tahun ajaran 2022/2023.

KONFLIK KEPENTINGAN

Mengenai penelitian, kepenulisan, dan publikasi makalah ini, penulis melaporkan tidak ada potensi konflik kepentingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Sarbaini S.A Karim, S.KM., M.Kes selaku Rektor Universitas Bumi Hijrah Tidore dan Dr. La Syamsudin, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.

REFERENSI

Arikunto, Suharsimi dkk. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Sinar Grafika

- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Darral F.R (2009). Tes keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional
- Hamdani, A. R. (2007). *Permainan Sepakbola*. Surabaya : Apollo.
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola* : Eastern Oregon University
- Pekik Djoko. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Roberto, Julio (2018). Upaya Meningkatkan Hasil kecepatan Menggiring Bola Dengan Metode Latihan Variasi Latihan *Running With The Ball*. Prossiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018; Digital Library, Universitas Negeri Medan
- Saputra, Y.E. (2006). *The Art of Dribbling*. Yogyakarta: Mocomedia.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukidin, dkk. (2002). *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Insan Cendekia.
- Sumber. Penjasorkes.com
- Sumber. Soccercoachweekly.net
- Sumber. Wijaya Kusuma dkk