

PENGARUH PERMAINAN 1 Vs 1 CONTINUOUS TERHADAP HASIL BELAJAR DRIBBLING DAN CONTROLLING SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X IPA 1 SMA NEGERI 16 SURABAYA

Frisilia Aditya Mukti*, Gatot Darmawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Surabaya

*frisiliaadityam@gmail.com

Abstrak

The learning model is a way for teachers to organize teaching and learning activities to run in accordance with the expected goals. In learning Sports Physical Education and Health, so that the material to be presented by the teacher can be conveyed optimally and be well received by the students, the teacher should be able to apply the learning model that can improve student learning outcomes. Researchers tried to apply 1 vs 1 continuous game in order to improve learning outcomes of dribbling and controlling in football. This type of research is quasi experimental research with quantitative approach. The population in this study were all students of class X of Senior High School 16 Surabaya. Samples were taken using simple random sampling technique and class X Science 1 Senior High School 16 Surabaya chosen be the to sample containing 36 students but only 24 students is data will be taken. The results of this research is on the t-test is significant value as $t_{count}(0,00) < t_{table}(0,05)$ means H_a acceptable and there is a significant effect of the application of game of 1 vs 1 continuous on learning outcomes dribbling and controlling football in SMA Negeri 16 Surabaya. The magnitude of the percentage of the increase is the result of learning dribbling by 10.65% and on learning outcomes for controlling at 6.02%. From the above calculation can be concluded that there is a 1 vs 1 game influence on learning outcomes continuous dribbling and controlling football in class X IPA 1 SMAN 16 Surabaya.

Keywords : Game 1 vs 1 continuous, learning outcomes dribbling and controlling of football

Abstract

Model pembelajaran merupakan suatu cara bagi guru untuk mengatur kegiatan belajar mengajar agar berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam pembelajaran PJOK khususnya sepak bola, agar materi yang akan disampaikan oleh guru dapat tersampaikan secara maksimal dan dapat diterima dengan baik oleh siswa, maka guru harus bisa menerapkan model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Peneliti menerapkan permainan 1 Vs 1 *continuous* agar dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 16 Surabaya. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan kelas X IPA 1 SMAN 16 Surabaya terpilih menjadi sampel penelitian sebanyak 36 siswa namun yang dapat mengikuti pengambilan data penelitian hanya berjumlah 24 siswa. Adapun hasil penelitian ini yaitu pada uji t nilai signifikan pada $t_{hitung}(0,00) < t_{tabel}(0,05)$ berarti H_a dapat diterima dan terdapat pengaruh yang bermakna penerapan permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* sepak bola di SMA Negeri 16 Surabaya. Besarnya presentase peningkatan adalah pada hasil belajar *dribbling* sebesar 10,65% dan pada hasil belajar *controlling* sebesar 6,02%. Dari hasil perhitungan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 SMAN 16 Surabaya.

Kata kunci: Permainan 1 vs 1 *Continuous*, Hasil Belajar *Dribbling* dan *Controlling* dalam Sepak Bola

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani yang menyenangkan dan menyehatkan peserta didik. Seorang guru PJOK yang baik harus memahami materi yang akan disampaikan kepada siswa, dan penting juga untuk menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) agar materi yang disampaikan tidak keluar dari pembahasan dan sesuai dengan tujuan-tujuan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran diperlukan model dan metode

pembelajaran yang sesuai dengan kondisi kelas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Guru memegang peranan penting dalam proses pembelajaran karena guru yang merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan materi pembelajaran bagi siswa. Menurut PP RI Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Bab VI pasal 28 ayat 3 bahwa ada empat kompetensi guru yaitu kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, kompetensi sosial dan kompetensi pedagogik. Keempat

kompetensi tersebut harus dimiliki oleh guru agar dalam penyampaian materi ke siswa bisa diterima dengan baik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Kompetensi yang berhubungan dengan kinerja dalam kegiatan belajar mengajar adalah kompetensi profesional. Dalam kompetensi profesional guru dituntut untuk menyelesaikan hal-hal yang mengarah terhadap model dan strategi pembelajaran beserta cara mengaplikasikan metodologi pembelajaran untuk siswa.

Model pembelajaran merupakan suatu cara bagi guru untuk mengatur kegiatan belajar mengajar agar berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Menurut Komalasari (2010:57) “model pembelajaran merupakan bentuk kegiatan yang menggambarkan aktivitas belajar mengajar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru.” Agar materi yang akan disampaikan guru dapat tersampaikan secara maksimal dan dapat diterima dengan baik oleh siswa, maka guru harus bisa menerapkan model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa dikatakan baik apabila salah satu indikatornya model pembelajaran yang diterapkan oleh guru dapat diterima oleh siswa.

Berdasarkan wawancara dengan Drs. Sulistyono, M.M (guru PJOK SMAN 16 Surabaya) dan observasi di SMAN 16 Surabaya pada tanggal 10 Mei 2017 diantara materi pembelajaran PJOK yang terdapat masalah tentang hasil belajar sepak bola. Hasil belajar siswa materi sepak bola *dribbling* dan *controlling* masih rendah dibandingkan sub materi sepak bola *passing*, *heading* dan *shooting* karena belum mencapai target ketuntasan nilai KKM pelajaran PJOK yaitu 75. Asumsi dari guru PJOK, hasil belajar yang rendah tersebut dikarenakan model pembelajaran langsung yang diterapkan oleh guru pada saat pembelajaran sebelumnya kurang bisa diterima dengan baik oleh siswa, jadi diperlukan perbaikan model pembelajaran materi *dribbling* dan *controlling* agar hasil belajar siswa dapat meningkat.

Dengan menerapkan model permainan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya materi *dribbling* dan *controlling*. Menurut Nassarudin (2015:247) “guru merupakan komponen dalam pengajaran yang memegang peranan penting dan utama, karena keberhasilan proses belajar mengajar sangat ditentukan oleh model mengajar yang diterapkan guru.” Salah satu diantara 64 model permainan dalam sepak bola yang mengarah ke sub materi *dribbling* dan *controlling* kelas X yaitu 1 Vs 1 *continuous*. Menurut Beable (2006:2) menjelaskan bahwa situasi bermain 1 Vs 1 *continuous* merupakan keterampilan bermain sepak bola praktis yang dimainkan 1 lawan 1 pemain yang harus dikuasai sebelum memasuki permainan 3 Vs 3, 4 Vs 4, 5 Vs 5 dengan prinsip menyerang dan menjaga bola.

Dengan model permainan 1 Vs 1 *continuous* diharapkan siswa dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* dan *controlling*.

Berdasarkan saran dari guru PJOK Kelas X cocok menjadi subjek penelitian karena merupakan kelas yang awal dibandingkan kelas XI dan XII sehingga inovasi pembelajaran yang baru. Dari teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 18 September 2017 dari 10 kelas yang ada di kelas X SMA Negeri 16 Surabaya, kelas X IPA 1 yang terpilih menjadi sampel penelitian.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 16 Surabaya.

A. Hakekat Hasil Belajar *Dribbling* dan *Controlling* Sepak Bola

1. Pengertian Hasil Belajar

Dalam proses pembelajaran apabila model pembelajaran yang digunakan guru sesuai dengan kondisi kelas dan cara penyampaian materi guru mudah dipahami siswa, maka siswa mampu menerima materi pembelajaran dengan baik sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Menurut Purwanto (dalam Kurniawati 2016: 11) memaparkan bahwa “hasil belajar menurut arti setiap katanya berarti sebuah perubahan yang terjadi pada seseorang dalam segi sikap dan tingkah laku sebagai dampak dari suatu aktivitas yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan tersebut.” Hal yang sama juga dijelaskan Menurut Watson (dalam Maher 2004:46) pengertian hasil belajar adalah “*defines a learning outcome as ‘being something that students can do now that they could not do previously, a change in people as a result of a learning experience.’*” Hasil belajar sebagai sesuatu yang didapatkan siswa karena yang dilakukan siswa sekarang itu tidak bisa dilakukan sebelumnya, perubahan pada siswa sebagai hasil dari pengalaman belajar yang diperolehnya. Dengan hasil belajar guru dapat mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan siswa yang menyangkut domain kognitif, psikomotor dan afektif. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Bloom (dalam Thobroni dan Mustofa) “hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik”. Menurut Suprijono (dalam Thobroni dan Mustofa 2011:22) “hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, dan keterampilan.”

Dalam proses pembelajaran siswa mengikuti serangkaian proses belajar-mengajar untuk mendapatkan nilai yang diperoleh dari hasil belajar selama proses pembelajaran tersebut. Dengan hasil belajar siswa dapat mengetahui prestasi belajar masing-masing yang

diperoleh dari proses pembelajaran. Menurut Mulyasa (dalam Mappedasse 2009:32) "hasil belajar merupakan prestasi belajar peserta didik secara keseluruhan, yang menjadi indikator kompetensi dasar dan derajat perubahan perilaku yang bersangkutan"

Jadi hasil belajar adalah keseluruhan hasil yang didapatkan siswa selama mengikuti proses belajar mengajar yang mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik.

2. Pengertian *Dribbling* Sepak Bola

Dribbling merupakan salah satu teknik bermain dalam sepak bola. Pada saat pertandingan sepak bola, bisa dilihat para bintang lapangan menunjukkan teknik *dribbling* yang digunakan untuk melewati lawan dan menyiapkan ruang agar mudah mengoper bola ke teman. Menurut Kemdikbud (2016:10) "*dribbling* adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan, dengan prinsip bola selalu di dekat penggiring bola dan jauh dari lawan." Menurut Kemdikbud (2016:10) "pembelajaran sepak bola sub materi *dribbling* kelas X dibedakan menjadi 2 yaitu menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar." Langkah-langkah dalam *dribbling* sebagai berikut :

a. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal *dribbling* dengan kaki bagian dalam
 - a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
 - b) Sikap kedua lengan di samping badan dan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
- 2) Gerakan *dribbling* dengan kaki bagian dalam
 - a) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpuan ikut bergerak.
 - b) Bola bergerak ke depan bergulir ke tanah.
- 3) Akhir gerakan
 - a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
 - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan *dribbling*.
 - c) Pandangan ke depan.

b. *Dribbling* dengan kaki bagian luar

- 1) Posisi awal *dribbling* bola dengan kaki bagian luar
 - a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
 - b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

- c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.

2) Gerakan *dribbling* dengan kaki bagian luar

- a) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah bersamaan kaki tumpuan ikut bergerak.
 - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan *dribbling*.
 - c) Bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah.

3) Akhir gerakan *dribbling* dengan kaki bagian luar

- a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
 - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan *dribbling*.
 - c) Pandangan ke depan.

3. Pengertian *Controlling* Sepak Bola

Controlling/mengontrol bola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Menurut Kemdikbud (2016:8) menjelaskan bahwa "teknik dalam menerima bola ada dua macam yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima bola dalam arti menguasai bola (*controlling*). Pada dasarnya *controlling* dilakukan agar pemain mudah menguasai bola sehingga tidak mudah direbut lawan. *Controlling* dibagi menjadi yaitu pada saat bola datar (menggulir di atas tanah) dan pada saat bola melambung. Dalam pembelajaran sepak bola sub materi *controlling* pada kelas X dibedakan menjadi tiga yaitu menggunakan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian luar dan telapak kaki.

a. Teknik dasar *controlling* dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal *controlling* dengan kaki bagian dalam
 - a) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah bola.
 - b) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

2) Gerakan *controlling* dengan kaki bagian dalam

- a) Julurkan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah datangnya bola.
 - b) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

3) Akhir gerakan *controlling* dengan kaki bagian dalam

- a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan
- b) Pandangan ke depan.
- b. Teknik dasar *controlling* dengan kaki bagian luar
 - 1) Posisi awal *controlling* bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
 - c) Sikap kedua lengan di samping bola.
 - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan *controlling* diputar ke dalam dan dikunci.
 - e) Pandangan terpusat pada bola.
 - 2) Gerakan *controlling* dengan kaki bagian luar
 - a) Tarik kaki yang akan digunakan untuk *controlling* ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar.
 - b) Sentuhkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
 - 3) Akhir gerakan *controlling* dengan kaki bagian luar.
 - a) Bawa berat badan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
 - b) Pandangan ke depan.
- c. Teknik dasar *Controlling* dengan telapak kaki
 - 1) Posisi awal *controlling* dengan telapak kaki
 - a) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah bola.
 - b) Luruskan dan kunci pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola dengan telapak kaki
 - 2) Gerakan *controlling* dengan telapak kaki
 - a) Julurkan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah datangnya bola.
 - b) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai telapak kaki, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.
 - 3) Akhir gerakan *controlling* dengan telapak kaki
 - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan
 - b) Pandangan ke depan.

4. Pengertian Hasil Belajar *Dribbling* dan *Controlling* Sepak Bola

Tujuan dari proses pembelajaran adalah adanya peningkatan hasil belajar siswa. Menurut Nana Sudjana (2009:3) mendefinisikan bahwa “hasil belajar pada siswa adalah perubahan tingkah sebagai hasil dari proses pembelajaran yang mencakup hasil belajar ranah kognitif,

psikomotorik dan afektif.” Hasil belajar merupakan suatu hasil berupa *judgement* yang didapatkan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Dengan hasil belajar juga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi buat guru. Cara mengukur hasil belajar siswa adalah dengan memberikan tes untuk siswa.

Untuk mengetahui dan mengukur hasil belajar yang didapatkan siswa selama proses pembelajaran, maka guru memberikan tes. Menurut Matondang (2009:88) “tes adalah prosedur sistematis yang dibuat dalam bentuk tugas-tugas yang distandardisasikan dan diberikan kepada individu atau kelompok untuk dikerjakan, dijawab, atau direspon, baik dalam bentuk tertulis, lisan maupun perbuatan.”

Dalam pembelajaran PJOK, sub materi *dribbling* dan *controlling* sepak bola, hasil belajar siswa didapatkan dari tes sikap (afektif), tes tulis (kognitif), tes keterampilan (psikomotor) dan tes sikap (afektif). Tes afektif peneliti menggunakan *chek list* untuk menilai sikap siswa pada saat pembelajaran sub materi *dribbling* dan *controlling*. Untuk mengetahui hasil belajar kemampuan kognitif siswa, peneliti memberikan tes tulis (kognitif) dalam bentuk soal esai. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan psikomotor siswa peneliti memberikan tes dua *item* tes yaitu *zig-zag test* untuk mengukur hasil belajar *dribbling* dan *judgement expert* untuk mengukur hasil belajar *controlling* siswa. Diambil dari buku *Measures Concepts in Physical Education* oleh Verduci (dalam Lubis, 2013:59) “tingkat validitas *zig-zag test* dalam *dribbling* sebesar 0,92 dan tingkat reabilitasnya adalah 0,99.” Untuk *judgement expert* keterampilan *controlling* peneliti mengambil dari buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas X, oleh Kemdikbud (2016:15) yang dilakukan oleh siswa secara berpasangan.

B. Hakekat Permainan 1 Vs 1 Continuous Dalam Sepak Bola

1. Pengertian Permainan

Permainan merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan bagi siswa karena dengan bermain anak bebas menyalurkan energi dan bebas berekspreasi. Menurut Hartati dkk (2012:1) “bermain dan permainan adalah kegiatan yang dibutuhkan manusia, karena selain menyenangkan untuk dilakukan juga dapat meningkatkan perkembangan fisik, sosial, intelektual dan emosional.” Hal yang serupa juga dikemukakan oleh Nur (2013:91) dalam Jurnal Pendidikan Karakter Tahun III Nomor 1 mengemukakan bahwa permainan sebagai sarana menumbuhkan kemampuan sosialisasi pada anak, karena dengan bermain anak bisa berinteraksi dengan lingkungan sosial dan mampu mengajarkan anak arti mengenal dan menghargai orang lain. Bermain dibedakan

menjadi dua, menggunakan alat dan tidak menggunakan alat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia main adalah melakukan perbuatan untuk menyenangkan hati yang dilakukan dengan alat-alat kesenangan untuk melakukan perbuatan untuk mereka merasa senang. Permainan tidak hanya dibutuhkan dalam usia anak-anak, namun permainan juga dibutuhkan saat usia remaja karena dengan permainan selain membuat senang juga dapat mempererat solidaritas dan kepekaan terhadap sesama. Dengan permainan dapat meningkatkan motivasi siswa serta dapat membangun ide-ide yang positif. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Carrol (2011: 24) “*Games provide a natural motivation, are part of good teaching strategies, and, fortunately, there are many that can be used to help build concepts.*” Permainan memberikan motivasi yang alami, adalah bagian yang tepat dalam mengajarkan strategi, dan banyak manfaat yang dapat digunakan yaitu untuk membantu membangun suatu konsep pemikiran.

Jadi permainan adalah suatu kegiatan yang menyenangkan hati dan sebagai sarana bersosialisasi dengan lingkungan sekitar serta dapat meningkatkan motivasi dan menumbuhkan nilai-nilai positif seperti kerjasama, tanggungjawab, jujur dan sportif.

2. Pengertian Permainan *1 Vs 1 Continuous* Dalam Sepak Bola

Dalam pembelajaran PJOK khususnya materi sepak bola sub materi *dribbling* dan *controlling*, siswa yang aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran mencirikan pembelajaran di kelas tersebut berhasil. Untuk membuat kondisi kelas menjadi kelas yang aktif dan menyenangkan maka guru harus menerapkan model, metode dan taktik pembelajaran yang sesuai dengan situasi kelas. Salah satu dari 64 model pembelajaran tentang permainan sepak bola yang ada di buku *64 Small Sided Soccer Games*, yang terkait dengan sub materi *dribbling* dan *controlling* adalah model permainan *1 Vs 1 continuous*.

1 Vs 1 continuous merupakan model permainan dalam sepak bola dengan pemain satu lawan satu, pemain pertama yang menggiring dan mengontrol bola dan pemain kedua sebagai lawan yang menjadi bayang-bayang untuk merebut penguasaan bola dari pemain pertama. Menurut Beable (2006:2) menjelaskan bahwa “situasi bermain *1 Vs 1 continuous* merupakan keterampilan bermain sepak bola praktis yang dimainkan 1 lawan 1 pemain yang harus dikuasai sebelum memasuki permainan *3 Vs 3*, *4 Vs 4*, *5 Vs 5* dengan prinsip menyerang dan menjaga bola.”

Model permainan *1 Vs 1 continuous* yaitu salah satu model permainan *Small Sided Soccer Games* (SSG) mengutamakan variasi permainan. Menurut Rodenaz dkk (2015:volume 49) “*SSG have characteristics defined by*

factors that offer multiple possibilities of variation. Several studies have analysed the effect of modifying the number of players , pitch size, exercise duration, coach encouragement, rule changes, ball contacts and different periods of play on the physiological demands of soccer”. SSG memiliki karakteristik dan faktor-faktor yang menawarkan banyak variasi. Beberapa penelitian telah menganalisis pengaruh modifikasi jumlah pemain, ukuran lapangan, durasi latihan, dukungandari pelatih, perubahan peraturan, kontak dengan bola dan jenis permainan yang berbeda mengenai fisiologis permainan sepak bola

Karakteristik permainan SSG yaitu model permainan sepak bola yang dalam pelaksanaannya bisa menyesuaikan dengan kondisi yang ada di lapangan diantaranya jumlah pemain, peraturan permainan, ukuran lapangan, durasi permainan, kontak dengan bola, dan perubahan jenis permainan yang berbeda.

a) *1 Vs 1 Continuous – 1 Goal*

1. Cara Bermain

- Siswa terbagi menjadi 2 tim yaitu tim A dan tim B
- Secara bergantian tim A dan tim B, siswa dari tim A berusaha *dribbling* dan mengontrol bola agar tidak bisa dikuasai tim lawan yaitu tim B. Tujuannya yaitu mencetak gol untuk mendapatkan poin.
- Permainan di lakukan secara berkelanjutan sampai ada aba-aba berhenti dari guru

2. Peraturan Permainan

- Siswa yang bisa *dribbling* dan *controlling* sampai mencetak gol maka tim tersebut mendapat nilai 1, dan siswa yang berhasil merebut bola dari siswa yang sedang *dribbling* dan *controlling* bola mendapat poin 1.
- Tim yang curang pada saat melakukan permainan, di diskualifikasi dan mendapatkan poin 0 meskipun bisa mencetak gol.

b) *1 Vs 1 Continuous – 2 Goal*

1. Cara Bermain

- Terdapat 3 tim yang bertugas sebagai penyerang, penjaga gawang dan pengumpan bola ke tengah lapangan. Masing-masing tim baris berbanjar
- Apabila guru membunyikan bunyi peluit maka siswa yang bertugas sebagai penyerang dari kedua tim penyerang akan berusaha menguasai bola dengan cara *dribbling* dan *controlling* dan bertujuan untuk mencetak gol

2. Peraturan Permainan

- a. Siswa yang bisa *dribbling* dan *controlling* sampai mencetak gol maka mendapat nilai 1, dan siswa yang bertugas sebagai penjaga gawang berhasil merebut bola dari siswa yang sedang *dribbling* dan *controlling* bola mendapat poin 1.
 - b. Tim yang curang pada saat melakukan permainan, di diskualifikasi dan mendapatkan poin 0 meskipun bisa mencetak gol.
- c) Permainan 1 Vs 1 Continuous – 4 Goal**
1. Cara Bermain
 - a. Terdapat 2 tim yang bertugas sebagai penyerang dan penjaga gawang. 1 orang sebagai penyerang dan 4 orang sebagai penjaga gawang
 - b. Apabila guru memberikan intruksi dan menyebutkan nomor dari penjaga gawang, maka siswa yang bertugas sebagai penyerang segera *dribbling* dan *controlling* untuk mencetak gol. Penjaga gawang bertugas untuk merebut bola dan mengamankan gawang dari serangan lawan.
 2. Peraturan Permainan
 - a. Siswa yang bisa *dribbling* dan *controlling* sampai mencetak gol maka mendapat nilai 1, dan siswa yang bisa merebut bola sehingga lawan tidak bisa mencetak gol maka mendapatkan poin 1 penjaga gawang berhasil merebut bola dari siswa yang sedang *dribbling* dan *controlling* bola mendapat poin 1.
 - b. Tim yang curang pada saat melakukan permainan, di diskualifikasi dan mendapatkan poin 0 meskipun bisa mencetak gol.
- d) Permainan 1 Vs 1 Disguise (Pengecoh)**
1. Cara Bermain
 - a. Terdapat 3 tim, 2 yang menjadi penyerang dan 1 tim menjadi penjaga gawang.
 - b. Apabila guru membunyikan peluit, maka pemain penyerang dari kedua tim segera menyerang dengan cara *dribbling* dan *controlling*, berusaha untuk menguasai bola agar bisa mencetak gol.
 2. Peraturan Permainan
 - a. Siswa yang bisa *dribbling* dan *controlling* sampai mencetak gol maka mendapat nilai 1, dan siswa yang bisa merebut bola sehingga lawan tidak bisa mencetak gol maka mendapatkan poin 1 penjaga gawang berhasil merebut bola dari siswa yang sedang *dribbling* dan *controlling* bola mendapat poin 1.
 - b. Tim yang curang pada saat melakukan permainan, di diskualifikasi dan mendapatkan poin 0 meskipun bisa mencetak gol.
- e) Permainan 1 Vs 1 Lose Defender**
1. Cara Bermain
 - a. Terdapat 2 tim yang menjadi penyerang dengan 2 gawang
 - b. Apabila guru membunyikan peluit, maka pemain dari kedua tim segera berebut bola dengan cara *dribbling* dan *controlling*, dan berusaha untuk mencetak gol.
 2. Peraturan Permainan
 - a. Siswa yang bisa *dribbling* dan *controlling* sampai mencetak gol maka mendapat nilai 1, dan siswa yang bisa merebut bola sehingga lawan tidak bisa mencetak gol dan berhasil merebut bola dari siswa yang sedang *dribbling* dan *controlling* mendapat poin 1.
 - b. Tim yang curang pada saat melakukan permainan, di diskualifikasi dan mendapatkan poin 0 meskipun bisa mencetak gol.
- f) Permainan 1 Vs 1 Random**
1. Cara Bermain
 - a. Terdapat 3 tim yang bertugas sebagai penyerang, penjaga gawang dan pengumpan. 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebagai penjaga gawang dan 6 orang sebagai pengumpan
 - b. Apabila guru memberikan intruksi dan menyebutkan nomor dari pengumpan, maka siswa yang bertugas sebagai penyerang menerima bola yang dari pengumpan dan segera *dribbling* dan *controlling* untuk mencetak gol. Penjaga gawang bertugas untuk merebut bola dan mengamankan gawang dari serangan lawan.
 2. Peraturan Permainan
 - a. Siswa yang bisa *dribbling* dan *controlling* sampai mencetak gol maka mendapat nilai 1, dan siswa yang bisa merebut bola sehingga lawan tidak bisa mencetak gol maka mendapatkan poin 1 penjaga gawang berhasil merebut bola dari siswa yang sedang *dribbling* dan *controlling* bola mendapat poin 1.
 - b. Tim yang curang pada saat melakukan permainan, di diskualifikasi dan mendapatkan poin 0 meskipun bisa mencetak gol.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dengan menggunakan *One Group Pretest- Posttest Design* karena hanya ada satu kelompok sampel dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN Negeri 16 Surabaya yang terdiri dari 8

kelas IPA dan 2 kelas IPS dengan jumlah siswa sebanyak 380 siswa. Untuk sampel penelitian dalam penelitian ini adalah hanya diambil satu dari 10 kelas yang ada untuk dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang paling sederhana untuk menentukan kelas yang akan dijadikan kelas eksperimen. Teknik ini dilakukan dengan cara menyiapkan 10 potongan kertas dan dari potongan tersebut satu diantara 10 potongan kertas bertuliskan sampel. Kemudian memanggil perwakilan masing-masing kelas X untuk mengambil undian. Jadi kelas yang mendapatkan potongan kertas bertuliskan sampel maka kelas tersebut yang menjadi sampel penelitian.

Pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan *zig-zag test* untuk *dribbling* dan menggunakan *judgement expert* untuk *controlling*. *Judgement expert* adalah tes yang dirancang oleh guru dan diberikan kepada siswa yang digunakan untuk mengetahui kemampuan psikomotorik *controlling* siswa. *Zig-zag test* digunakan untuk mengukur keterampilan, kelincihan, dan kecepatan kaki siswa dalam *dribbling* bola. *Judgement expert* adalah tes yang dirancang oleh guru dan diberikan kepada siswa yang digunakan untuk mengukur kemampuan *controlling* sepak bola siswa. Dalam penelitian ini jarak antara pelempar dan penerima bola adalah 5 meter. Setelah data terkumpul, data tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t yaitu untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh permainan *1 Vs 1 continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* sepak bola pada kelas X IPA 1 di SMA Negeri 16 Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) versi 20 maka hasil penelitian dapat dideskripsikan dan dijabarkan sebagai berikut:

Tabel Statistik Deskriptif

Deskripsi	Dribbling			Controlling		
	Pre-test	Post-test	Beda	Pre-test	Post-test	Beda
Mean	70,40	77,90	7,5	73,38	77,80	4,42
Stan. Dev	3,11	2,50	0,61	2,86	2,84	0,02
Varian	9,68	6,23	3,45	8,16	8,08	0,08
Nilai Min	66,70	75,00	8,3	66,70	72,00	5,3
Nilai Max	72,90	81,20	8,3	75,00	83,00	8
Sig	0,101	0,483	-	0,921	0,740	-
Besar Peningkatan	10,65%			6,02%		

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui rata-rata hasil nilai *pre-test dribbling* adalah 70,40 dengan standar deviasi sebesar 3,11, varian sebesar 9,68, nilai paling rendah 66,70 dan nilai paling tinggi 72,90. Sedangkan pada data *post-test* rata-rata hasil nilai adalah 77,90 dengan standar deviasi 2,50, varian sebesar 6,23, nilai paling rendah 75,00 dan nilai paling tinggi 81,20. Pada *pre-test controlling* nilai rata-rata adalah 73,38, dengan standar deviasi sebesar 2,86, varian sebesar 8,16, nilai paling rendah 66,70, nilai paling tinggi 75. Sedangkan pada *post-test controlling* nilai rata-rata adalah 77,80, dengan standar deviasi sebesar 2,84, varian sebesar 8,08, nilai paling rendah 72, nilai paling tinggi 83.

Melihat tabel di atas nilai beda antara *pre-test* dan *post-test dribbling* untuk nilai rata-rata adalah 7,5, nilai beda standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,61, nilai beda varian antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 3,45, beda nilai paling rendah antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 8,3 dan beda nilai paling tinggi sebesar 8,3. Sehingga dari hasil data tersebut dapat dilihat besar peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* kelas X IPA1 $\frac{7,5}{70,40} \times 100\%$ yaitu $\frac{7,5}{70,40} \times 100\% = 10,65\%$.

Sedangkan pada hasil *controlling* nilai beda antara *pre-test* dan *post-test* rata-rata nilai adalah 4,42, nilai beda standar deviasi antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,02, nilai beda varian antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,08, beda nilai minimum antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 5,3, dan beda nilai maksimum antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 8. Sehingga dari hasil tersebut dapat dilihat besar peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* $\frac{4,42}{73,38} \times 100\%$ yaitu $\frac{4,42}{73,38} \times 100\% = 6,02\%$.

Dalam uji normalitas dijelaskan bahwa nilai signifikan (*p value*) *pre-test* lebih dari α (0,05) dengan kata lain ($\text{sig} > \alpha$) berarti dapat disimpulkan data tersebut normal. Sedangkan pada *post-test* nilai signifikan (*p value*) *post-test* lebih dari α (0,05) dengan kata lain ($\text{sig} > \alpha$) berarti dapat disimpulkan data tersebut normal.

Tabel Uji t hasil belajar dribbling

Variabel	N	Mean	SD	T	Sig
Dribbling Pre-test	24	70,40	3,11	15,125	0,000
Post-test		77,80	2,50		

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata hasil belajar *dribbling* nilai rata-rata adalah 70,40, dengan standar deviasi sebesar 3,11, sedangkan nilai rata-rata *post-test* adalah 77,80, dengan standar deviasi sebesar 2,50. Dari hasil uji t data *pre-test* dan *post-test dribbling* dapat dijelaskan bahwa nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 sehingga H_a diterima.

Kesimpulannya ada pengaruh yang bermakna pada nilai *pre-test* dan *post-test* hasil belajar *dribbling*.

Tabel Uji t hasil belajar *controlling*

Variabel	N	Mean	SD	t	Sig
<i>Controlling Pre-test</i>	24	73,38	2,86	12,988	0,000
<i>Post-test</i>		77,80	2,84		

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata hasil belajar *controlling* nilai rata-rata adalah 73,38, dengan standar deviasi sebesar 2,86, sedangkan nilai rata-rata *post-test* adalah 77,80, dengan standar deviasi sebesar 2,84. Dari hasil uji t data *pre-test* dan *post-test* *controlling* dapat dijelaskan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 sehingga H_a diterima. Kesimpulannya ada pengaruh yang bermakna pada nilai *pre-test* dan *post-test* hasil belajar *controlling*.

Pengaruh permainan *1 Vs 1 continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 16 Surabaya dipergunakan rumus sebagai berikut :

Hasil belajar *dribbling*

$$\begin{aligned} \text{Besarnya peningkatan} &= \frac{M_d}{M_{pre}} \times 100\% \\ &= \frac{81}{77,48} \times 100\% \\ &= 10,65\% \end{aligned}$$

Hasil belajar *controlling*

$$\begin{aligned} \text{Besarnya peningkatan} &= \frac{M_d}{M_{pre}} \times 100\% \\ &= \frac{48}{73,38} \times 100\% \\ &= 6,02\% \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan di atas maka dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh permainan *1 Vs 1 continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* sebesar 10,65% dan *controlling* sebesar 6,02% pada siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 16 Surabaya.

2. Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas penguraian tentang pengaruh permainan *1 Vs 1 continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 di SMAN 16 Surabaya. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan model pembelajaran dalam bentuk permainan diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada materi pembelajaran sepak bola yaitu

dribbling dan *controlling* yaitu dengan cara menerapkan permainan *1 Vs 1 continuous*.

Dalam proses penelitian pertemuan pertama dilaksanakan *pre-test* yang terdiri dari 3 aspek tes diantaranya afektif menggunakan lembar penilaian observasi sikap, kognitif dengan menjawab 4 butir soal esai, dan psikomotor *dribbling* dengan *zig-zag test* dan *controlling* dengan *judgement expert*. *Pre-test* dilaksanakan pada saat kegiatan belajar mengajar yaitu 3x45 menit. Pada proses pelaksanaan ketiga item tes, siswa didampingi oleh peneliti dan siswa dijelaskan mengenai peraturan dan cara melakukan ketiga item tes. Dalam pelaksanaan tes psikomotor siswa mengikuti *zig-zag test* untuk keterampilan *dribbling* dan *judgement expert* untuk keterampilan *controlling* terlihat antusias tetapi masih kesulitan untuk melakukan *controlling* dan *dribbling* karena siswa belum bisa menguasai gerak bola. Misalnya saat melakukan *zig-zag test* keterampilan *dribbling*, pada tes tahap pertama gerakan bola masih sering keluar dari alur tes dan bola mengenai *cone*. Dapat diamati juga dalam pelaksanaan *pre-test* kognitif, jawaban siswa masih menyimpang jauh dari kunci jawaban peneliti. Siswa yang mengikuti *pre-test* sejumlah 34 siswa dari 36 siswa yang terdapat di kelas X IPA 1.

Pada pertemuan kedua, siswa yang mengikuti *treatment* sejumlah 33 siswa dengan keterangan 2 siswa sakit dan 1 tanpa keterangan. Pertemuan kedua ini menggunakan 3 macam permainan *1 Vs 1 continuous* yaitu *1 Vs 1 continuous 1-goals*, *1 Vs 1 continuous 2-goals* dan *1 Vs 1 continuous 4-goals* yang masing-masing permainan dilaksanakan selama 25 menit dan terbagi dalam 2 kelompok kecil disetiap permainannya. Dengan pembagian kelompok diharapkan dapat memudahkan peneliti untuk mengawasi jalannya permainan. Secara keseluruhan siswa masih terlihat kebingungan dalam melakukan permainan karena sebelumnya belum pernah mendapatkan model permainan kompetisi kelompok yang dimainkan secara individu yaitu satu lawan satu orang. Selain itu, peneliti menunjuk model yang menjadi contoh permainan bukan dari observer melainkan dari siswa, sehingga siswa yang lainnya kurang begitu paham dengan permainan yang dicontohkan temannya sendiri. *Treatment* pertama peneliti menerapkan 3 macam model permainan *1 Vs 1 continuous* secara bertahap yaitu *1 goals*, *2 goals* dan *4 goals* yang masih tergolong tahap mudah. Hal tersebut diharapkan agar siswa mudah mengikuti jalannya permainan dengan hasil yang maksimal.

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan dua penelitian sekaligus yaitu *treatment* 3x45 menit dan

post-test 3x45 menit, hal tersebut karena pada saat pertemuan keempat siswa kelas X IPA 1 akan melaksanakan UTS sehingga *post-test* dimajukan pada pertemuan ketiga. Jumlah siswa yang mengikuti *treatment* dan *post-test* sejumlah 28 siswa dengan keterangan 8 siswa tidak mengikuti pembelajaran karena 3 siswa sakit dan 5 siswa mengikuti LDKS. Siswa diberikan *treatment* dengan menggunakan 3 macam permainan 1 Vs 1 *continuous* yaitu 1 Vs 1 *disguise* (pengecoh), 1 Vs 1 *lose defender*, dan 1 Vs 1 *random*. Pada *treatment* kedua ini level model permainan lebih sulit daripada model permainan sebelumnya. Sama seperti pertemuan kedua, masing-masing permainan dilaksanakan selama 25 menit dan terbagi menjadi 2 kelompok kecil disetiap permaainannya. Perbedaan terlihat pada *treatment* ketiga, siswa terlihat antusias dan lebih aktif melakukan aktivitas permainan karena mampu memahami peraturan permainan dan cara bermain. Untuk meminimalisir ketidakpahaman siswa terhadap permainan, peneliti menunjuk observer untuk menjadi model yang mencontohkan permainan, sehingga dengan hal tersebut diharapkan siswa lebih paham cara bermain dan peraturan permainan. Sedangkan pada *post-test*, item tes yang dilakukan sama dengan item tes pada saat *pre-test* yaitu afektif menggunakan penilaian lembar observasi sikap, kognitif dengan menjawab 4 butir soal esai, dan psikomotor *dribbling* dengan *zig-zag test* dan *controlling* dengan *judgement expert*. Perbedaan terlihat pada *post-test* dengan *pre-test* yang dilaksanakan sebelumnya. Pada tes psikomotor *zig-zag test* untuk tes keterampilan *dribbling* dan *judgement expert* untuk tes keterampilan *controlling* siswa terlihat terjadi perubahan pada penguasaan gerak bola. Pada *pre-test* siswa masih kesulitan untuk mengontrol gerakan bola dan badan masih kurang rileks, namun pada *post-test* ini siswa sudah terbiasa dalam mengontrol gerak bola dan badan sudah bisa rileks. Sedangkan pada *post-test* kognitif, jawaban soal esai siswa tidak menyimpang terlalu jauh dari kunci jawaban peneliti. Hal tersebut bisa terjadi karena siswa sudah pernah mempraktikkan sendiri cara *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola.

Setelah peneliti mendapatkan dan menganalisis data hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan hasil belajar *dribbling* dan *controlling* pada siswa kelas X IPA 1 dalam pembelajaran PJOK di SMAN 16 Surabaya.

Berdasarkan hipotesis yang diusulkan oleh peneliti bahwa ada pengaruh permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola yang dibuktikan dengan

H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam beberapa hal yang terjadi pada saat penelitian terdapat hal yang menurut peneliti merupakan faktor utama sehingga besarnya peningkatan tidak terlalu signifikan karena *post-test* dilaksanakan langsung setelah *treatment* kedua diberikan. Hal tersebut karena siswa masih kelelahan dan butuh waktu istirahat namun langsung melaksanakan *post-test*.

Beberapa hal diatas merupakan faktor-faktor yang terjadi sehingga memungkinkan adanya pengaruh permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 SMAN 16 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 16 Surabaya. Hal ini dapat dilihat berdasarkan pada uji t yaitu nilai signifikan sebesar $(0,000 < 0,05)$
2. Besarnya pengaruh permainan 1 Vs 1 *continuous* terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 16 Surabaya. Dibuktikan dengan perhitungan presentase pengaruh yaitu *dribbling* sebesar 10,65% dan *controlling* sebesar 6,02%.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan:

1. Bagi guru PJOK menerapkan model pembelajaran dalam bentuk permainan yang sesuai dengan materi sepak bola dapat meningkatkan hasil belajar siswa salah satunya dengan permainan 1 Vs 1 *continuous*.
2. Dikarenakan penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok *treatment*, untuk penelitian selanjutnya agar besarnya peningkatan dapat diketahui secara rinci maka desain penelitian sebaiknya menggunakan dua kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol.
3. Dikarenakan penelitian ini bukan merupakan penelitian akhir, maka penelitian ini perlu dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan selanjutnya perlu dikembangkan model permainan yang lebih menarik minat siswa agar lebih meningkatkan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Beable, Michael. 2006. *1 V 1 Practice Games*. Academi Soccer Coach. Diambil dari <https://www.laget.se/matforsifp04/Document/.../5143314> (7 Mei 2017)
- Carrol, Marganet Kelly. 2011. *Fun and Games in Higher Education*. Volume 40 Nomor 1. Diambil dari: http://castle.eiu.edu/edjournal/Spring_2011/Fun_and_games.pdf (16 Mei 2017)
- Kemdikbud. 2016. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Komalasari. 2010. *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kurniawan, Erik. 2015. *Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola*. Yogyakarta :Universitas Negeri Yogyakarta Press
- Mapease. 2009. *Pengaruh Cara dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Progamable Logic Controller (PLC) Siswa Kelas III Jurusan Listrik SMK 5 Makkasar*. Jurnal Formatif, Volume 1, Nomor 2.
- Matondang, Zulkifli. 2009. *Validitas dan Reabilitas Suatu Instrumen Penelitian*. Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Vol 6 No 1 halaman 8. Diambil dari: <http://digilib.unimed.ac.id/705/1/Validitas%20dan%20reabilitas%20suatu%20instrumen%20penelitian.pdf> (24 Agustus 2017)
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Human Kinetics
- Mulyasa. 2008. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nassaruddin. 2015. *Meningkatkan Hasil Belajar IPA Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Pada Siswa Kelas IV SDN 10/73 Arrallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone*. Jurnal Publikasi Pendidikan. Vol 5 No 3 halaman 247. Diambil dari : <http://ojs.unm.ac.id/index.php/pubpend/article/view/1684>
- Nur, Haerani. 2013. *Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jurnal Pendidikan Karakter tahun III Nomor 1
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rodenaz, Joaquin Gonzales, dkk. 2015. *Effect of the Game Design, the Goal Type and the Number of Players on Intensity of Play in Small-Sided Soccer Games in Youth Elite Players*. Vol 49 halaman 229-235. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4723172/> (19 Mei 2017)
- Sudjana, Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009
- Thobroni, Muhammad dan Arif Mustofa. 2011. *Belajar & Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam Pembangunan Nasional*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Watson, P. (2002) *Peran dan integrasi hasil belajar ke dalam proses pendidikan*. *Aktif Belajar di Perguruan Tinggi* 3 (3), 205-219.