

**METODE KESELURUHAN DAN BAGIAN TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING* KE GAWANG SMK YADIKA 2
JAKARTA**

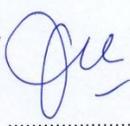


**NUR OKTANIA
6135123076
PENDIDIKAN OLAHRAGA**

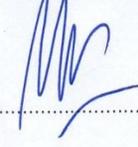
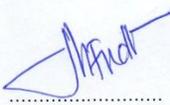
**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan
gelar sarjana pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI DOSEN PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I :		20-7-2016
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002		
Pembimbing II :		19-7-2016
<u>Del Asri, S.Si., M.Pd</u> NIP. 19750808 200012 1 002		

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua :		22-7-2016
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2 001		
Sekretaris :		22-7-2016
<u>Prof. Dr. Mulyana, M.Pd</u> NIP. 19640815 199003 1 001		
Anggota :		20-7-2016
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002		
<u>Del Asri, S.Si., M.Pd</u> NIP. 19750808 200012 1 002		19-7-2016
<u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 19800909 200604 1 001		

Tanggal Kelulusan : 30 Juni 2016

ABSTRACT

Nur Oktania. Whole and Part Method part of the skills of shooting on goal in SMK Yadika 2 Jakarta. Essay. Jakarta : Sports science study program, sport department of education, faculty of sport science, state university of Jakarta, 2016.

This study aims to determine how the effects of Whole and Part Method of the skills of shooting on goal in SMK Yadika 2 Jakarta. This research was conducted in the school SMK Yadika 2 Jakarta in April until Mei. The research used in this study is experimental.

In this study the research conducted initial tests followed by treatment to from exercise program with Whole and Part Method and ends with giving the final test. For 4 week (16 meetings) samples taken using a sampling of 20 sample random. Research instrument using a test shooting bobby Charlton.

Data analysis in this research using t – test, t – two sample independent and paired two – sample t test. Based on the analysis of research data obtained the following result : there are significant Whole Method of the skills of shooting on goal in getting the t value for 7,965. When compared with t table was bigger than t table of 2,262 on trust $\alpha = 0,05$ and degrees of freedom 9. There are significant Part Method of the skills of shooting on goal getting the t value for 9,303. When compared with t table was bigger than t table of 2,262 on trust $\alpha = 0,05$ and degrees of freedom 9.

The effectiveness of the Whole and Part Method of the skills shooting on goal in the student SMK Yadika 2 value obtain for 0,887. When compared with t table is smaller than t table of 2,101 on the degree $\alpha = 0,05 : 2 = 0,025$ (test 2 sides) with degree of freedom at 18. So it can be concluded whole and part methods.

Thus it can be concluded that the whole and part of the skills of shooting on goal SMK Yadika 2 Jakarta. And the Part Method more effective than Whole Method of the skills of shooting on goal in SMK Yadika 2 Jakarta.

RINGKASAN

Nur Oktania. Pengaruh Metode Keseluruhan dan Bagian Terhadap Keterampilan Shooting Ke Gawang SMK Yadika 2 Jakarta . Skripsi. Jakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode manakah yang lebih baik antara metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan shooting ke gawang. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMK Yadika 2 Jakarta pada bulan April – Mei 2016. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *eksperimen*.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes awal kemudian dilanjutkan dengan memberikan perlakuan berupa program latihan dengan metode keseluruhan dan bagian di akhiri dengan memberikan tes akhir. Selama 4 minggu (16 pertemuan) Sampel yang diambil menggunakan Random Sampling sebanyak 20 sampel. Instrument penelitian dengan menggunakan tes *shooting* Bobby Charlton.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, uji-t dua sampel bebas, dan uji-t dua sampel berpasangan. Berdasarkan analisis data penelitian di peroleh hasil sebagai berikut : Terdapat pengaruh metode keseluruhan terhadap keterampilan shooting ke gawang di peroleh nilai t hitung sebesar 7,965. Jika di bandingkan dengan t tabel ternyata lebih besar daripada t tabel sebesar 2,262 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas 9.

Terdapat pengaruh metode bagian terhadap keterampilan shooting ke gawang di peroleh nilai t hitung sebesar 9,303. Jika di bandingkan dengan t tabel ternyata hasilnya lebih besar daripada t tabel sebesar 2,262 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas 9.

Efektifitas pengaruh metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan shooting ke gawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang

mengikuti ekstrakurikuler futsal di peroleh nilai t hitung sebesar 0,887. Jika di bandingkan dengan t tabel ternyata lebih kecil daripada t tabel sebesar 2,101 pada derajat $\alpha = 0,05 : 2 = 0,025$ (uji 2 sisi) dengan derajat bebas sebesar 18. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai antara metode keseluruhan dan bagian.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa metode keseluruhan dan bagian berpengaruh terhadap keterampilan shooting ke gawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dan metode bagian lebih efektif di bandingkan dengan metode keseluruhan terhadap keterampilan shooting ke gawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa saya panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan sidang skripsi dengan judul “Metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* ke gawang SMK Yadika 2 Jakarta” sebagai syarat kelulusan sidang Skripsi. Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu. Saya mengucapkan terima kasih kepada orang – orang yang membantu peneliti dalam penyusunan skripsi, terutama kepada Dekan FIK UNJ Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, Ketua Program studi Pendidikan Olahraga Ibu Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO, Bapak Prof.Dr.Mulyana, M.Pd selaku pembimbing akademik, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd selaku Pembimbing 1, Bapak Del Asri, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing 2, dan Bapak Andri Irawan M.Pd selaku penguji.

Peneliti sebagai manusia sangat menyadari skripsi yang telah dibuat tidak lepas dari adanya kekurangan, jadi mohon dimaafkan. Semoga Allah SWT membalas amal baik dan keikhlasan bapak/ibu dan saudara-saudara sekalian

Jakarta, Juni 2016

NO

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teori	6
1.Hakikat Metode Pembelajaran	6
2.Hakikat Metode Keseluruhan	9
3.Hakikat Metode Bagian	10
4.Hakikat Keterampilan <i>Shooting</i> Ke Gawang Futsal	14
5.Hakikat Ekstrakurikuler.....	20
B. Kerangka Berpikir	24
C. Pengajuan Hipotesis	25

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Tujuan Penelitian	26
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
	C. Metode Penelitian	27
	D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	28
	E. Instrumen Penelitian	29
	F. Teknik Pengumpulan Data	31
	G. Teknik Analisa Data	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	35
	1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Keseluruhan.....	35
	2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Bagian.....	39
	B. Pengujian Hipotesis.....	44
	C. Pembahasan.....	46
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	49
	B. Saran	49
	DAFTAR PUSTAKA.....	51
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Keseluruhan.....	38
Tabel 2	Distribusi Frekuensi hasil data tes awal <i>shooting</i> ke gawang metode keseluruhan	38
Tabel 3	Distribusi Frekuensi hasil data tes akhir <i>shooting</i> ke gawang metode latihan keseluruhan.....	40
Tabel 4	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Bagian.	42
Tabel 5	Distribusi Frekuensi hasil data tes awal <i>shooting</i> ke gawang metode bagian.....	43
Tabel 6	Distribusi Frekuensi hasil data tes akhir <i>shooting</i> ke gawang metode bagian.....	44
Tabel 7	Distribusi data tes akhir dengan menggunakan metode keseluruhan dan bagian.....	46
Tabel 8	Data Awal dan Akhir pada perhitungan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan.	55
Tabel 9	Data Awal dan Akhir pada perhitungan shooting ke gawang dengan metode bagian.	55
Tabel 10	Data awal dan akhir metode keseluruhan dan bagian.	56
Tabel 11	Data Shooting ke gawang untuk perhitungan uji – t.	64
Tabel 12	Data Shooting ke gawang untuk perhitungan uji – t.	71
Tabel 13	Perhitungan uji –t Independent	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.....	31
Gambar 2 Tes <i>shooting</i> Bobby Charlton dengan jarak <i>shooting</i> 10 meter.....	33
Gambar 3 Grafik Histogram <i>shooting</i> dengan metode keseluruhan Tes Awal.....	40
Gambar 4 Grafik Histogram <i>shooting</i> dengan metode keseluruhan Tes Akhir.....	41
Gambar 5 Grafik Histogram <i>shooting</i> dengan metode bagian Tes Awal.....	44
Gambar 6 Grafik Histogram <i>shooting</i> dengan metode bagian Tes Akhir.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambahan yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler. Bidangannya seperti olahraga, kesenian, pengembangan pribadi, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Ekstrakurikuler adalah pembinaan olahraga namun diluar jam pelajaran.

Ekstrakurikuler bidang olahraga seringkali banyak dipilih oleh siswa, karena disamping ingin berprestasi pada mata pelajaran, siswa juga ingin berprestasi dibidang olahraga. Salah satu bentuk ekstrakurikuler olahraga adalah ekstrakurikuler futsal. Permainan futsal dilakukan secara berkelompok dan terkadang harus melakukan tindakan yang individu.

Keterampilan merupakan faktor utama yang dibutuhkan setiap pemain dalam permainan futsal. Permainan futsal adalah permainan yang pemenangnya ditentukan oleh banyaknya angka yang dihasilkan. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal dan merupakan bagian penting dalam memperoleh angka. Dalam futsal terdapat banyak sekali pola penyerangan yang maksud dan tujuannya adalah agar dapat memperoleh angka dengan kerjasama antar pemain dan diakhiri dengan *shooting*.

Melihat salah satu teknik dasar dalam permainan futsal bertempat di SMK Yadika 2 Jakarta, yaitu pada pembelajaran *shooting* ke gawang terlihat siswa banyak yang belum mengerti konsep pelaksanaan *shooting* ke gawang yang benar dan dalam pelaksanaan tahapan gerakan siswa melewati point – point yang penting dalam melakukan gerakan.

Namun, tidak semua siswa dapat melakukan sesuai dengan apa yang diinginkan. Kesalahan melakukan gerakan dan dilakukan terus – menerus dapat menjadi otomatisasi gerak dan akhirnya sulit untuk melakukan gerakan yang benar. Pemecahan masalah ini salah satunya dengan menetapkan metode pembelajaran yang tepat yang dapat memotivasi siswa dan meningkatkan kemampuan siswa.

Pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Yadika 2 sering menggunakan kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler ini dengan metode keseluruhan. Dan saya ingin mengetahui bagaimana metode keseluruhan terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal, dan tentunya juga untuk mengembangkan salah satu metode pembelajaran yang lainnya yaitu dengan menggunakan metode bagian terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta Barat. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* ke gawang pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta Barat .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat dikaji, antara lain :

1. Apakah metode keseluruhan dan bagian berpengaruh terhadap peningkatan *shooting* ke gawang pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta Barat?
2. Seberapa besar pengaruh metode keseluruhan dan bagian terhadap *shooting* ke gawang pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 ?
3. Apakah kekuatan otot tungkai kaki berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* ke gawang?
4. Apakah metode latihan keseluruhan dan bagian dapat berpengaruh terhadap minat siswa dalam ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2?
5. Apakah daya ledak otot tungkai kaki berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* ke gawang?
6. Apakah kelentukan otot kaki berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* ke gawang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah

penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah “Metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang futsal SMK Yadika 2”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada perbedaan antara metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang SMK Yadika 2?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan memberikan manfaat bagi :

1. Guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan Pelatih Ekstrakurikuler dalam menggunakan hasil peneliti sebagai bahan pembelajaran untuk memilih metode mana yang lebih efektif untuk pembelajaran keterampilan *shooting* ke gawang.
2. FIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA sebagai bahan kajian dalam penerapan metode pembelajaran khususnya untuk keterampilan *shooting* ke gawang.

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Metode Pembelajaran

Metode berasal dari bahasa Latin " Meta " dan " Hodos ". Meta artinya jauh (melampaui), Hodos artinya jalan (cara). Metode adalah cara-cara mencapai tujuan. Metode pembelajaran merupakan cara melakukan atau menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu.¹

Menurut, Winarno Surachmad metode adalah cara yang didalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan. Makin baik metode itu, makin efektif pula pencapaian tujuan. Untuk menetapkan terlebih dahulu apakah metode dapat disebut baik, diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang akan dicapai.²

Gagne dan Roehler mengatakan pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan professional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Sedangkan Menurut Gagne dan Briggs Mengartikan Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu

¹ Martinis Yamin, Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan(Jakarta Putra Grafika), h. 152

² Winarno Surachmad, Pengantar Interaksi Mengajar – Belajar, (Bandung : Transito 1994),h.95

proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.³Sedangkan menurut UU nomor 20 tahun 2003 tentang sisdiknas, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran ialah cara yang dipergunakan guru atau pelatih dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran.⁴

Pembelajaran merupakan sebuah sistem. Dimana komponen dari sistem tersebut adalah pendidik, peserta didik, pengetahuan, dan alat bantu pendidikan. Pendidik merupakan organisator yang mengatur beberapa komponen sistem lain sehingga tercipta sebuah proses *transfer of knowledge* yang melibatkan peserta didik dan alat bantu lainnya.

Pendidik melakukan hubungan langsung dengan peserta didik, pendidik juga menghubungkan peserta didik dengan alat bantu pendidikan. Jadi dengan beberapa tindakan yang dilakukan oleh pendidik inilah sebuah pembelajaran yang baik akan berlangsung. Berikut metode pembelajaran menurut Departemen Pendidikan Nasional 2003 :

³ <http://ariplie.blogspot.com/2015/03/hakikat-belajar-dan-pembelajaran.html?m=1>
(diakses, 12 Mei, pukul 08.45)

⁴ Nana Sudjana, Dasar – dasar proses belajar mengajar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005), h.96.

1. Metode ceramah (*Preaching Method*)
2. Metode diskusi (*Discussion Method*)
3. Metode demonstrasi (*Demonstration Method*)
4. Metode latihan Keseluruhan (*Keseluruhan Method*)
5. Metode mengajar sesama teman (*Peer Teaching Method*)
6. Metode pemecahan masalah (*Problem Solving*)
7. Metode perancang (*Project Method*)
8. Metode bagian (*Teileren Method*)
9. Metode global (*Ganze Method*)

Menurut Sugiyanto Metode Pembelajaran adalah sebagai berikut :

1. Metode keseluruhan
2. Metode bagian
3. Metode latihan keseluruhan
4. Metode pemecahan masalah
5. Metode pendekatan ketepatan
6. Metode pendekatan kecepatan⁵

Jadi Metode Pembelajaran adalah cara atau jalan yang ditempuh oleh guru atau pelatih untuk menyampaikan materi pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai sehingga terciptanya sebuah proses *transfer of knowledge* yang baik.

2. Hakikat Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai

⁵ Sugiyanto, Belajar Gerak, (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat 1993) h.34

suatu rangkaian gerakan, kepada atlet di ajarkan semua unsur rangkaian gerakan secara keseluruhan.⁶ Menurut andi suhendro menyatakan bahwa metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan. Jadi metode keseluruhan merupakan cara pembelajaran yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari.

Dalam metode keseluruhan siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilih bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan sederhana. Seperti yang dikemukakan harsono bahwa apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti bahwa maka keterampilan tersebut sebaiknya di ajarkan keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut. Sedangkan rusli lutan menyatakan metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana.

Kelebihan dalam metode keseluruhan:

1. Hasrat atau kemauan anak dalam bermain dapat dipenuhi sehingga anak tidak mudah merasa bosan.
2. Dapat mengembangkan kerjasama tim
3. Dapat memahami isi permainan secara keseluruhan, teknik, taktik serta peraturan permainan.

Kekurangan dalam metode keseluruhan :

⁶ Sugiyanto, Belajar Gerak (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 1993) h..34

1. Penguasaan teknik dasar permainan tidak dapat dipelajari sempurna
2. Permainan tidak berjalan dengan lancar karena banyak terjadi pelanggaran yang disebabkan karena penguasaan teknik dasar belum sempurna.
3. Skill individu pemain tidak dapat berkembang dengan baik karena teknik dasar permainan tidak dipelajari secara khusus.⁷

3. Hakikat Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana, berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto menyatakan, Metode bagian adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerak, kepada atlet diajarkan bagian demi bagian dari unsur rangkaian gerak untuk dipraktikannya bagian demi bagian pula.⁸

Pelaksanaan metode bagian adalah bagian – bagian dari suatu materi (pola gerak) di ajarkan secara berurutan dan kemudian di gabungkan menjadi suatu komponen gerak. Bagian pertama dan bagian kedua di ajarkan secara terpisah kemudian di gabungkan di evaluasi dan di sempurnakan.⁹

⁷ <http://artikelpenjas.blogspot.com/2012/08/metode-keseluruhan-dalam-pembelajaran.html>, (diakses, Jumat 01 Juli 2016) pukul 08.00

⁸ Sugiyanto, Belajar Gerak (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 1993) h.35

⁹ Baltsar Tarigan, Penjas Adaptif, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000), h.47

Berdasarkan hal tersebut di atas dapat dikatakan bahwa untuk menghasilkan gerakan yang baik maka pemberian materi gerakan dari tahap demi tahap dan akhirnya di gabungkan. Metode bagian bisa dilakukan individu bila di hadapkan dengan materi pelajaran yang bersifat luas serta terdapat banyak materi yang akan diberikan dalam mempelajari suatu bahan pembelajaran untuk mempelajari gerakan keterampilan motorik itu tidak hanya disajikan bahan pembelajaran secara langsung, apa bila dalam mempelajari materi pelajaran itu terlalu banyak yang sukar dan sulit materi harus dibagi menjadi bagian per bagian yang satu sama lain saling mempengaruhi.

Dalam arti bila satu kebiasaan terjadi kesalahan yang luas dalam suatu rangkaian gerakan ini akan menjadi otomatisasi gerak tersebut. Artinya setelah siswa mempelajari dan menguasai bagian-bagian dari suatu aktifitas gerak dalam permainan olahraga, maka selanjutnya bagian-bagian tersebut digolongkan kembali menjadi aktifitas yang lengkap dan menyeluruh.

B.E Rahantoknam juga mengemukakan bahwa berlatih bagian per bagian merupakan suatu unit latihan yang lebih singkat dari berlatih keseluruhan.¹⁰

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono menyatakan, “ Pada

¹⁰ B E Rahantoknam, Belajar Motorik Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga, h.264

umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena : (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih.¹¹ Sedangkan Sugiyanto berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan dan tingkat kompleksitas gerakan”.

Metode bagian yaitu suatu metode pembelajaran dengan menggunakan sebagian-sebagian, misalnya bagian per bagian kemudian disambung lagi dengan bagian/materi lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya.¹²

Metode bagian bila diterapkan pada teknik keterampilan *shooting* ke gawang dalam permainan futsal maka unsur-unsur dari teknik persiapan, pelaksanaan, dan *follow-through* harus di kuasai terlebih dahulu. Setelah dari semua unsur dari teknik persiapan, pelaksanaan, follow-through maka secara keseluruhan baru di berikan.

¹¹ Rusli Lutan, Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori Dan Metode, (Jakarta : Depdikbud, 1999), h.78

¹² <http://putrafirmansyah354.blogspot.com/2014/05metode-pembelajaran-penjas.html?m=1> (diakses, Jumat 03 Juni 2016 pukul.19.00)

Berdasarkan beberapa pendapat metode bagian diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang lebih kompleks. Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik, jika tiap-tiap bagian dipelajari secara berurutan dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

Dapat di simpulkan metode bagian adalah suatu metode yang di gunakan seorang pendidik atau pelatih yang mengajarkan siswa nya bagian per bagian dari yang paling mudah sampai yang paling sulit yang dipraktekkan bagian per bagian pula untuk menguasai suatu rangkain gerak yang utuh. Misalnya saat melakukan *shooting* ke gawang siswa diajarkan dulu letak kaki tumpu, kemudian gerakan ayun, bagian bola yang di tendang, sikap badan, pandangan mata. Setelah semua tahapan diajarkan barulah seluruh gerakan tersebut dirangkai menjadi suatu gerakan yang utuh.

4. Hakikat Keterampilan *Shooting* ke gawang Futsal

Kata keterampilan paling sering digunakan dalam dalam bidang olahraga. Di dalam keterampilan tersebut terdapat unsur efektifitas dan efisien. Seseorang yang memiliki keterampilan yang tinggi sudah pasti memiliki kedua unsur tersebut. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilath secara terus menerus dalam periode waktu tertentu.

Menurut Yanuar Kiram dalam bukunya keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk

yang benar.¹³ Menurut pendapat Rusli Lutan keterampilan dapat dipahami sebagai indikator atau tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.¹⁴ Sedangkan BE Rahantoknam suatu aktifitas otot yang diarahkan pada suatu tujuan khusus.¹⁵

Sedangkan keterampilan adalah derajat kebutuhan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efisien dan efektif.¹⁶ Gerak keterampilan adalah gerak mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil.¹⁷

Jadi keterampilan adalah cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan untuk mendapatkan derajat kebutuhan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efisien dan efektif.

Setiap atlet yang baik harus memiliki keterampilan dasar cabang olahraga yang digelutinya, apabila atlet tidak memiliki keterampilan dalam olahraga yang digeluti maka atlet tersebut tidak akan memperoleh prestasi yang baik, keterampilan

¹³ Yanuar Kiram, Belajar Motorik (Departemen pendidikan dan kebudayaan, 1992), h. 11

¹⁴ Rusli Lutan, Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode, (Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, 1988), h. 95

¹⁵ BE Rahantoknam, belajar motorik, teori dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga (Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud, 1988), h. 95

¹⁶ Amung Ma'mun Yudha M.Saputra, Perkembangan gerak dan belajar gerak (Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan Menengah, 2000) h.57

¹⁷ Widiastuti, Tes dan pengukuran olahraga, (Jakarta : Bumi Timur Jaya 2011), h. 196

ini juga sangat diperlukan pada cabang olahraga futsal. Khususnya keterampilan *shooting* ke gawang futsal di SMK Yadika 2 Jakarta.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

Asal muasal futsal muncul pada 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh pelatih sepak bola Juan Carlos Ceriani. Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan kedalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata, latihan didalam ruangan sangat efektif. Dia lantas mencetuskan permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima lawan lima pemain. Hal ini ternyata mendapat sambutan positif bahkan digandrungi di hampir seluruh negeri di Amerika Selatan.¹⁸

Di YMCA Sao Paulo Brazil pada tahun 1936, bola baru telah disempurnakan, dan telah tersusun peraturan awal untuk yang saat itu disebut Futebol de Salao.¹⁹

¹⁸ John D. Tenang, Mahir Bermain Futsal, (Bandung : DAR Mizan, 2008) h.15

¹⁹ Goldblatt David, Acton Johnny, Ensiklopedia Sepak Bola, (Jakarta : PT.Lentera Abadi, 2011) h.22

Dengan berkembangnya permainan futsal, beberapa negara kemudian berinisiatif untuk membentuk sebuah wadah organisasi futsal seperti halnya sepakbola. Pada saat itu, tepatnya ditahun 1974, bertempat dikota Sao Paulo, Brasil disetujui pembentukan organisasi futsal pertama didunia yang bernama *The Federation Internationale de Futebol de Salao* atau disingkat FIFAUSA.

Di Indonesia sendiri, Futsal masuk pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Awal kemunculan futsal di tanah air sebetulnya bukanlah suatu hal yang baru. Masyarakat Indonesia telah mengenal futsal jauh sebelum permainan ini diketahui bernama futsal.

Masyarakat Indonesia yang menggemari sepakbola dan memainkannya disegala tempat yang memungkinkan permainan ini dilakukan, sebetulnya telah mengenal permainan yang mirip dengan futsal sejak lama. Logika ini didapat jika menurut keseharian masyarakat Indonesia yang memainkan sepakbola dilapangan mini, termasuk lapangan yang berada didalam ruangan. Hal ini kemudian berkembang dan diketahui secara luas dengan permainan bernama Futsal.²⁰

Dalam permainan futsal, *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. Penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan karena dalam permainan futsal jarak pemain saling berdekatan. Selain itu, untuk memecah

²⁰ Muhammad Asriady Mulyono, Buku pintar panduan futsal (Jakarta, Laskar Aksara 2014) h.6

konsentrasi penumpukan pemain dalam sebuah wilayah maka tendangan keras menjadi opsi yang cukup baik dilakukan.

Dalam permainan futsal menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karena kekuatan tendangan bisa lebih besar daripada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki.²¹

Menurut John D.Tenang menambah pengertian *shooting* adalah menendang bola dengan keras kegawang guna mencetak gol.²² Jadi untuk menghasilkan sebuah *shooting* yang baik seorang pemain harus bisa mengeluarkan tenaga untuk menciptakan gol kegawang sehingga *shooting* tersebut tidak mampu ditangkis oleh penjaga gawang.

Untuk latihan *shooting* perlu peran aktif pendidik dan pelatih. Jadi peranan *shooting* sangat penting dan harus dikuasai pemain pada umumnya karena dengan *shooting* yang baik akan menghasilkan sebuah peluang besar menciptakan gol dalam suatu permainan. Teknik dasar seperti passing, dribbling, heading memungkinkan sebuah tim untuk peluang besar menciptakan gol, tetapi tetap saja sasaran akhirnya adalah *shooting* menggunakan teknik yang benar.

Seseorang pemain yang sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain meningkat, dia harus melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba dan seorang pemain harus siap memanfaatkan

²¹ Muhammad Asriady Mulyono, Buku pintar panduan futsal, (Laskar Aksara, 2014), h.54

²² Tenang, Jhon D, Mahir Bermain Futsal (Bandung: dari Mizan, 2008), h.84

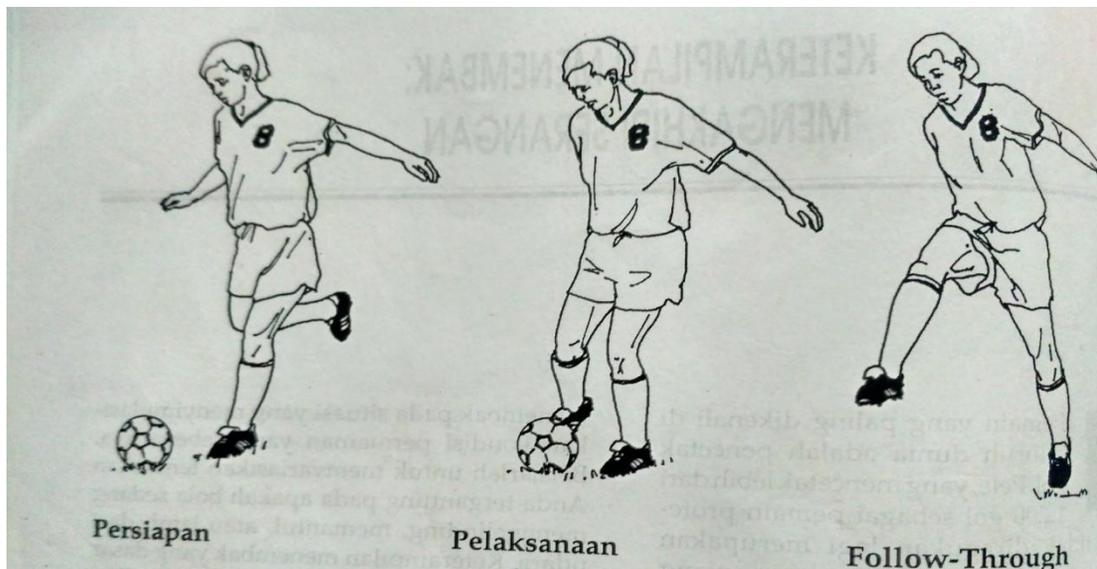
kesempatan *shooting* jika telah tiba waktunya. Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali dengan teknik yang benar . jika seorang pemain ingin menjadi penembak jitu dalam futsal, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* kegawang.

Untuk dapat mencetak gol kegawang pemain harus mampu melakukan keterampilan menembak (*shooting*) dibawah tekanan pemain akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Langkah-langkah proses pembelajaran teknik dasar menembak (*shooting*) menurut Joseph A. Luxbacher adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan (Free-Impack)
 - a. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
 - b. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.
 - c. Tekukkan lutut kaki tersebut.
 - d. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
 - e. Tarik kaki yang akan menendang bola kesamping.
 - f. Luruskan kaki tersebut.
 - g. Kepala tidak bergerak.
 - h. Fokuskan perhatian terhadap bola
2. Pelaksanaan (Impack)
 - a. Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
 - b. Tubuh diatas bola.
 - c. Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
 - d. Jaga kaki agar tetap kuat .
 - e. Tendang bagian tengah bola dengan instep.
3. Gerakan Akhir (Follow-Through)
 - a. Daya gerak kedepan melalui poin kontak.
 - b. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang mengikuti arah.

- c. Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.²³

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *shooting* ke gawang adalah cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu, dan cekatan untuk mendapatkan derajat kebutuhan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dasar bermain futsal yang berfungsi untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan menempatkan posisi kaki tumpu tepat disamping bola dengan kaki tumpu agak sedikit ditekuk, perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola dan diakhiri dengan gerakan lanjutan.



Sumber Foto : Joseph A Luxbacher, sepak bola edisi ke 2 h.106

5. Hakikat Ekstrakurikuler

²³ Luxbacher A Joseph, Sepak Bola (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada 2011) h.105

Sekolah merupakan tempat proses penyelenggaraan belajar mengajar, menanamkan dan mengembakan berbagai nilai, ilmu pengetahuan dan teknologi, keterampilan dan wawasan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Hal ini berarti sekolah merupakan lembaga pendidikan formal suatu lembaga yang utuh dan bulat memiliki makna sebagai suatu kesatuan yang dalamnya terdiri dari bagian – bagian yang saling berperan dan berkait. Sekolah adalah lembaga pendidikan yang mengandung pengertian pokok bahwa sekolah mempunyai tugas dan fungsi menyelenggarakan proses mengajar dan kegiatan pendidikan seperti ekstrakurikuler.

Kegiatan ini disamping dilaksanakan disekolah, dapat juga dilaksanakan diluar sekolah guna memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan atau kemampuan meningkatkan nilai sikap dalam rangka penerapan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari dari berbagai mata pelajaran dan kurikulum sekolah.²⁴Pelaksanaan ekstrakurikuler hendaknya sesuai dengan tujuan yang diharapkan, kiranya semua pihak perlu terlibat dalam memajukan ekstrakurikuler para siswa, guru, pelatih, kepala sekolah, serta komponen pendukung lainnya perlu memahami fungsi, bentuk, kegiatan, pengelolaan dan pengembangan potensi.

²⁴ <http://kafeilmu.com/2016/16/definisi-kegiatan-ekstrakurikuler>, diakses 16 Maret 2016 pukul 05.00

Sedangkan Adang Rukhiyat merumuskan ekstrakurikuler sebagai kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam tatap muka.²⁵ Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.²⁶ Yang bertanggung jawab disini adalah guru olahraga bersama pelatih dari setiap cabang olahraga, oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai salah satu pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut.

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa dalam arti memperkaya, mempertajam serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa misalnya latihan kepemimpinan, baris-baerbaris dan lain.

Disamping berorientasi kepada mata pelajaran yang diprogramkan dan usaha pemantapan serta pembentukan kepribadian siswa banyak kegiatan ekstrakurikuler lain yang diarahkan untuk dibina serta membina bakat, minat dan keterampilan. Hasil yang diharapkan kegiatan ini tidak lain adalah untuk memacu kemampuan, mandiri percaya diri dan kreatif.

²⁵Adang Rukhiyat Solihin, Manajemen Pembinaan Ektrakurikuler, (Jakarta Disorda DKI Jakarta: 2003), h. 10

²⁶ Suryosubroto, Proses belajar mengajar disekolah (Jakarta : PT. Rineka Cipta 2009), h.287

SMK Yadika 2 Jakarta adalah Sekolah Menengah Kejuruan kelompok Bisnis dan Manajemen yang terakreditasi A, yang berlokasi di Jalan Tanjung Duren Barat IV No.8 Jakarta Barat, Telepon (021) 5672649 dan Fax (021) 5671833.

Manfaat, fungsi dan tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler baik disekolah adalah sebagai wadah penyaluran hobi, minat, dan bakat para siswa secara positif yang dapat mengasah kemampuan, daya kreatifitas, jiwa sportifitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akan lebih baik lagi apabila mampu memberikan prestasi yang gemilang diluar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah. Walaupun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk secara langsung ke nilai raport, namun kegunaanya jauh lebih bermanfaat dari pada tidak melakukan banyak hal di luar jam belajar.

Berikut ini adalah nama-nama ekstrakurikuler yang umumnya ada di institusi pendidikan formal, yakni : Sepak Bola, Bola Basket, Bolla Volley, Futsal, Tennis Meja, Bulu Tangkis.²⁷

Berikut ini nama – nama ekstrakurikuler yang ada di SMK Yadika 2 Jakarta :

- a. Bola Basket
- b. Futsal
- c. Paskibra

²⁷ [http//organisasi .org/jenis-macam-kegiatan-ekstrakurikuler-ekskul-di-sekolah-mata-pelajaran-tambahan](http://organisasi.org/jenis-macam-kegiatan-ekstrakurikuler-ekskul-di-sekolah-mata-pelajaran-tambahan) di akses 12 Juni 2016 pukul 16.30

- d. Dance
- e. Karate
- f. Rohis

Ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 dilaksanakan seminggu 4x yaitu hari Senin, Rabu, Jumat, dan Sabtu tergantung bagaimana kebijakan sekolah. Ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta sudah sangat baik beberapa murid ingin bersekolah di SMK Yadika 2 Jakarta karena ekstrakurikuler futsal. Prestasi dari ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta juga tidak perlu di ragukan lagi pada tahun 2010 beberapa pemain futsal di SMK Yadika 2 Jakarta terpilih untuk mewakili o2sn tingkat Jakarta Barat dan beberapa pertandingan di Jakarta dan sekitarnya.

B. Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran dibutuhkan sentuhan profesional seorang pengajar sehingga materi yang disajikan menarik minat dan hasrat siswa. Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, pengajar harus mampu menjabarkan tujuan dan materi pembelajaran. Kemampuan profesional seorang pengajar meliputi, kemampuan merencanakan pengembangan tujuan materi, penggunaan metode, alat-alat bantu, dan penilaian, serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran.

Salah satunya dalam proses hasil pembelajaran pada *shooting* ke gawang, pada gerakan ini dibutuhkan pemahaman gerak yang baik untuk

menguasai pandangan (*sight*), keseimbangan (*balance*), posisi kaki, *follow through* sehingga gerakan *shooting* akan lebih efektif dan efisien. Ada beberapa cara untuk melatih keterampilan *shooting* kegawang agar memiliki kualitas *shooting* dengan teknik yang benar, diantaranya dengan metode latihan keseluruhan dan metode bagian. Untuk itu dibutuhkan kreatifitas dari pengajar itu sendiri dalam mensiasati pencapaian tujuan pembelajaran. Metode ini sangat penting peranannya demi kelancaran proses belajar.

C. Pengajuan Hipotesa

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir maka hipotesis penelitian ini diduga penerapan metode latihan keseluruhan *dan* metode bagian berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* ke gawang pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta Barat.

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir maka hipotesis penelitian ini diduga : Terdapat perbedaan pengaruh antara metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang SMK Yadika 2.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah di sebutkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Perbandingan metode yang lebih efektif antara metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* ke gawang SMK Yadika 2.

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di Lapangan Futsal SMK Yadika 2 Jalan Tanjung Duren IV/8 Kec. Grogol Petamburan, Jakarta Barat 11470 Tlp (021) 5672649 Fax (021) 5671833.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2016 yaitu 16x pertemuan dengan durasi latihan 4x seminggu (senin, rabu, kamis, dan sabtu sore) yang diawali dengan tes awal pada Jumat, 22 April 2016, dan dilanjutkan dengan perlakuan (*treatment*) pada Sabtu, 23 April 2016 – Kamis, 19 Mei 2016 di akhiri dengan tes akhir Jumat 20 Mei 2016.

C. Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka menggunakan metode eksperimen dengan two group *pretest-posttest design* dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*), dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.²⁸

Dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, perlakuan dan tes akhir, Pada kegiatan atau latihan yang berbeda pada

²⁸ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung : Alfabeta, 2012) h.72

kedua kelompok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk melihat sebab akibat. Desain ini dapat digambarkan seperti dibawah ini.

Tes Awal (<i>Pretest</i>)	Perlakuan	Tes Akhir (<i>posttest</i>)
R = O ₁	X ₁	O ₂
R = O ₁	X ₂	O ₂

Gambar 1 : Sumber Sugiono metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D

h.74

Keterangan :

R : Random

O₁ : Tes Awal

X1 : Metode Keseluruhan

X2 : Metode Bagian

O₂ : Tes Akhir

Melihat pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dasar penelitian menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan eksperimen yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu keterampilan *shooting* ke gawang untuk menguji kebenarannya.

D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota siswa SMK Yadika 2 Jakarta Barat yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal yang berjumlah 40 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi itu. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu Simple Random Sampling. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi

dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.²⁹ Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 siswa.

3. Sarana dan prasarana

- a. Lapangan Futsal
- b. Stopwatch
- c. Peluit
- d. Formulir dan alat tulis
- e. Bola Futsal

4. Penelitian ini dibantu dua orang kolaborator dua pelatih futsal (Bustanil Arifin S, Or dan Ramadhan Andy S, Pd) .

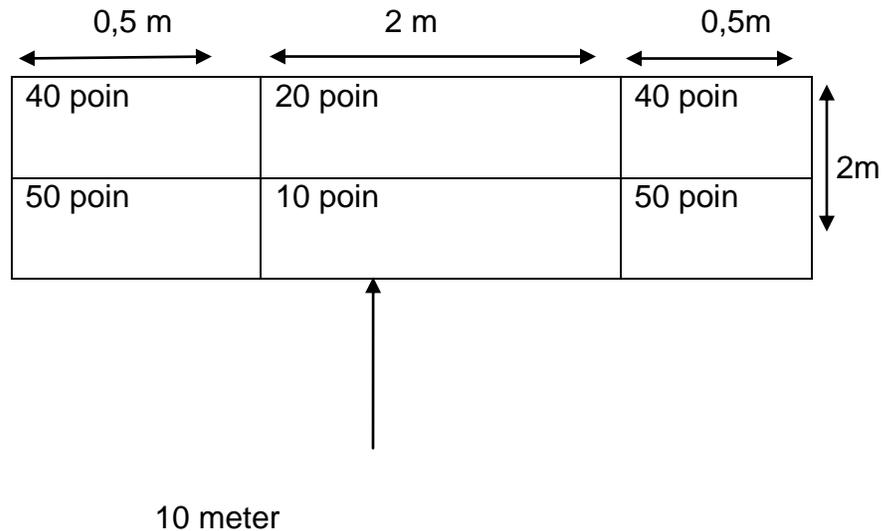
E. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* Bobby Charlton dengan jarak 10 meter.³⁰ Tujuan dari tes tersebut untuk mengukur keterampilan *shooting kegawang* dalam permainan futsal dengan menggunakan metode latihan keseluruhan dan bagian.

Instrument penelitian

²⁹ Sugiono, Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D (Bandung : PT Alfabeta, 2012) h.82

³⁰ Mielke Danny. Dasar-dasar sepakbola (Bandung : PT Intan sejati, 2007) h.76



Gambar 2. Tes *shooting* Bobby Charlton dengan jarak *shooting* 10 meter.

Pelaksanaan Tes Bobby Charlton :

1. Peralatan

- a. Bola 4 Buah
- b. Stopwatch
- c. Peluit
- d. Meteran
- e. Tali

2. Petunjuk Pelaksanaan

- a. Bidang gawang dibagi menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 point, sudut bawah bernilai 50 point, bagian tengah atas bernilai 20 point, dan bagian tengah bawah bernilai 10 point.
- b. Peserta berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada jarak 10 meter didepan gawang.

- c. Peserta mulai melakukan *shooting* saat peneliti membunyikan peluit bersamaan dengan stopwatch dinyalakan. Peserta harus menendang bola dalam waktu maksimal 15 detik.
3. Penilaian (Skor dihitung pada saat)
 - a. Bola masuk sasaran
 - b. Peserta melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki
 - c. Tidak melebihi waktu 15 detik.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *shooting* Bobby Charlton. Data akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* keterampilan *shooting* kegawang sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *postest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode keseluruhan dan bagian.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan teknik statistik uji-t menurut Anas Sudjiono, uji-t sampel bebas, uji-t dua sampel berpasangan. Dengan rumus sebagai berikut :

A. Uji-t

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Hipotesisi

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

2. Mencari *Mean of difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

3. Mencari standar Deviasi *of difference*

$$SD_D = \sqrt{\left[\frac{\sum D^2}{n} \right] - \left[\frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

4. Mencari standar *error* dari *mean of difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

5. Mencari nilai t hitung dengan rumus

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

6. Mencari nilai t tabel

t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n – 1 pada taraf signifikansi = 0.05.

7. Menguji nilai t hitung terhadap nilai t tabel dengan ketentuan :

Jika t hitung \geq t tabel, maka H_0 ditolak

Jika t hitung $\leq t$ tabel, maka H_0 diterima.³¹

B. Uji-t Dua Sampel Bebas

$$t = \left(\frac{\bar{x} - \bar{y}}{S_{\bar{x} - \bar{y}}} \right) \quad \text{Di mana} \quad S_{\bar{x} - \bar{y}} = \sqrt{\frac{(\sum x^2 + \sum y^2) \left(\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y} \right)}{(n_x + n_y - 2)}}$$

C. Uji-t Dua Sampel Berpasangan

$$t = \frac{\bar{D}}{S_D}$$

Di mana \bar{D} = rata rata selisih skor pasangan

$$S_D = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$\sum d^2 = \frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{N}$$

³¹ Anas Sujiono, Pengantar Statistik Pendidikan, (Jakarta : PT. Rajawali Pers, 2009), h. 306 – 308

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data lengkapnya.

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Keseluruhan

Tabel 1 : Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Keseluruhan

Tes	Jumlah	Latihan menggunakan metode keseluruhan			
		Mean	SD	Min	Max
Awal	10	30.00	13.375	10	50

Akhir	10	50.00	16.330	30	80
--------------	-----------	--------------	---------------	-----------	-----------

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir *shooting* ke gawang sebagai berikut . Hasil tes awal kelompok yang menggunakan metode keseluruhan dengan 10 sampel tes, awal didapat point minimal 10 dan maksimal 50, simpangan baku 13,375 dan mean 30. Setelah perlakuan menggunakan metode keseluruhan dan tes akhir didapat point minimal 30 dan point maksimal 80, simpangan baku 16.330 dan mean 50.

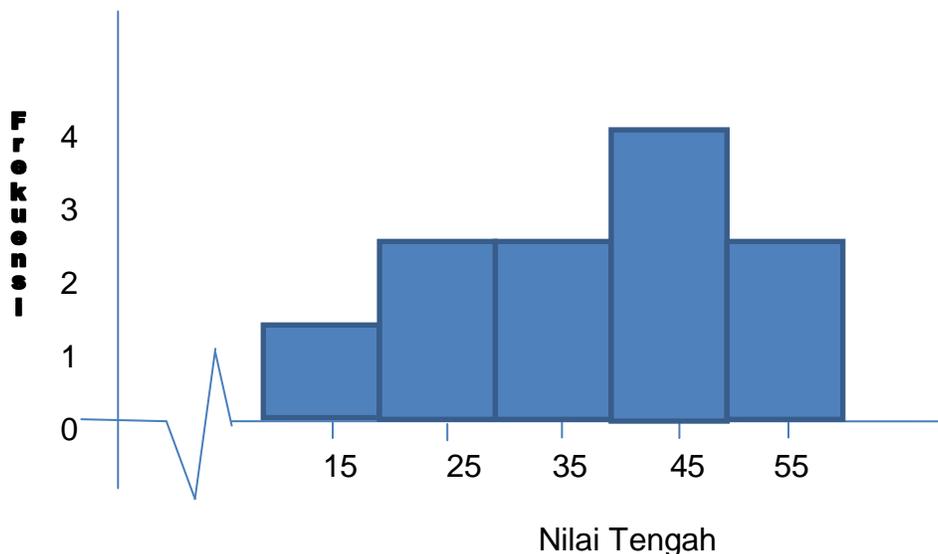
- a. Tes Awal *shooting* ke gawang dengan menggunakan metode keseluruhan.

Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram tes awal *shooting* ke gawang menggunakan metode keseluruhan

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal *Shooting* ke gawang Metode Keseluruhan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	10 – 19	15	1	10%
2	20 – 29	25	2	20%
3	30 – 39	35	2	20%
4	40 – 49	45	3	30%
5	50 – 59	55	2	20%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel di atas maka di dapat pada kelas interval 40-49 dan 50-59 dengan frekuensi absolut berjumlah 5 orang dan frekuensi relatif sebesar 50% yang berada di atas rata-rata. Berdasarkan nilai rata-rata maka di dapat pada kelas interval 30-39 dengan frekuensi absolut berjumlah 2 orang dan frekuensi relatif sebesar 20%. Sedangkan yang berada di bawah nilai rata-rata terdapat pada kelas interval 10-19 dan 20-29 dengan frekuensi absolut berjumlah 3 orang dan frekuensi relatif sebesar 30%.



Gambar 3 : Grafik Histogram *Shooting* dengan Metode Keseluruhan Tes Awal

- a. Tes Akhir *Shooting* kegawang menggunakan metode keseluruhan

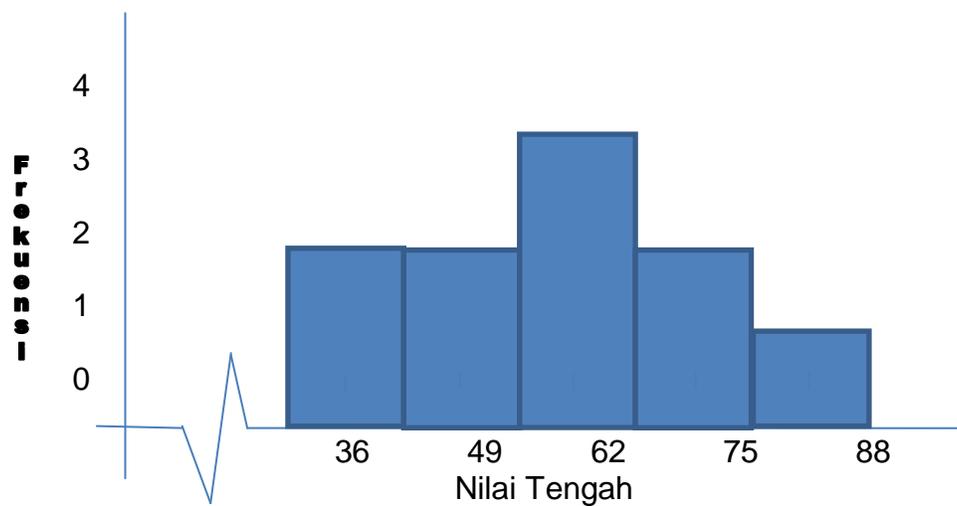
Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram berikut ini.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Akhir *Shooting* kegawang dengan menggunakan metode keseluruhan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	30 – 42	36	2	20%
2	43 – 55	49	2	20%
3	56 – 68	62	3	30%
4	69 – 81	75	2	20%
5	82 – 94	88	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel di atas maka di dapat pada kelas interval 69-81 dan 82-94 dengan frekuensi absolut berjumlah 3 orang dan frekuensi relatif sebesar 30% yang berada di atas rata-rata. Berdasarkan nilai rata-rata maka di dapat pada kelas interval 43-55 dan 56-68 dengan frekuensi absolut berjumlah 5 orang dan frekuensi relatif sebesar 50%. Sedangkan yang

berada di bawah nilai rata-rata terdapat pada kelas interval 30-42 dengan frekuensi absolut berjumlah 2 orang dan frekuensi relatif sebesar 20%.



Gambar 4 : Grafik Histogram *Shooting* dengan Metode Keseluruhan Tes

Akhir

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Bagian

Tabel 4 : Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Bagian

Tes	Jumlah	Latihan menggunakan metode bagian			
		Mean	SD	Min	Max

Awal	10	32.00	14.757	10	50
Akhir	10	57.00	18.886	30	90

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir *shooting* ke gawang sebagai berikut :

Hasil tes awal kelompok yang menggunakan metode bagian dengan 10 sample tes, awal didapat point minimal 10 dan maksimal 50, simpangan baku 14,757 dan mean 32.00. Setelah perlakuan menggunakan metode bagian dan tes akhir didapat point minimal 30 dan point maksimal 90, simpangan baku 18.886 dan mean 57.

a. Tes Awal *shooting* ke gawang dengan menggunakan metode bagian

Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram tes awal *shooting* ke gawang menggunakan bagian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta Barat.

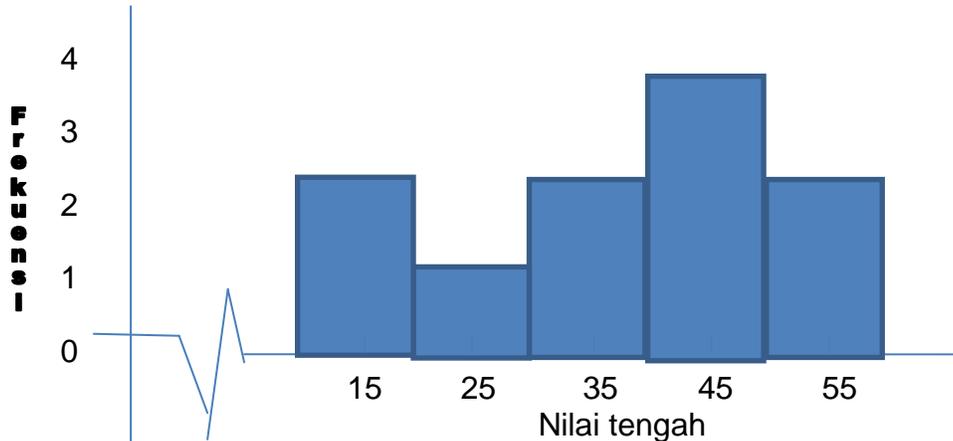
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal *Shooting* ke gawang

Metode Bagian

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	10 – 19	15	2	20%
2	20 – 29	25	1	10%
3	30 – 39	35	2	20%
4	40 – 49	45	3	30%
5	50 – 59	55	2	20%

Jumlah	10	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan tabel di atas maka di dapat pada kelas interval 40-49 dan 50-59 dengan frekuensi absolut berjumlah 5 orang dan frekuensi relatif sebesar 50% yang berada di atas rata-rata. Berdasarkan nilai rata-rata maka di dapat pada kelas interval 30-39 dengan frekuensi absolut berjumlah 2 orang dan frekuensi relatif sebesar 20%. Sedangkan yang berada di bawah nilai rata-rata terdapat pada kelas interval 10-19 dan 20-29 dengan frekuensi absolut berjumlah 3 orang dan frekuensi relatif sebesar 30%.



Gambar 5 : Grafik Histogram *Shooting* dengan Metode Bagian Tes Awal

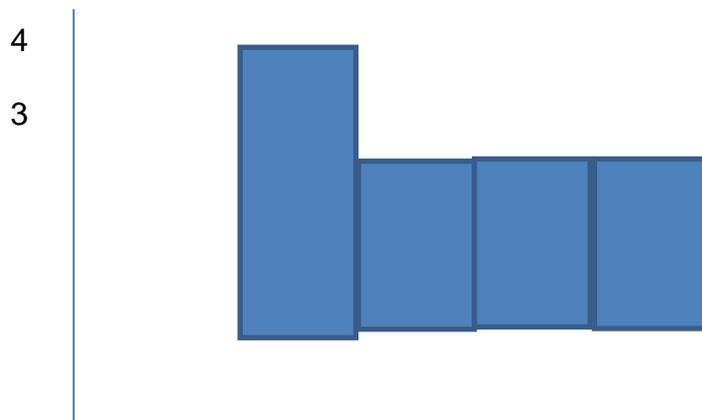
b. Tes Akhir *Shooting* kegawang menggunakan metode bagian

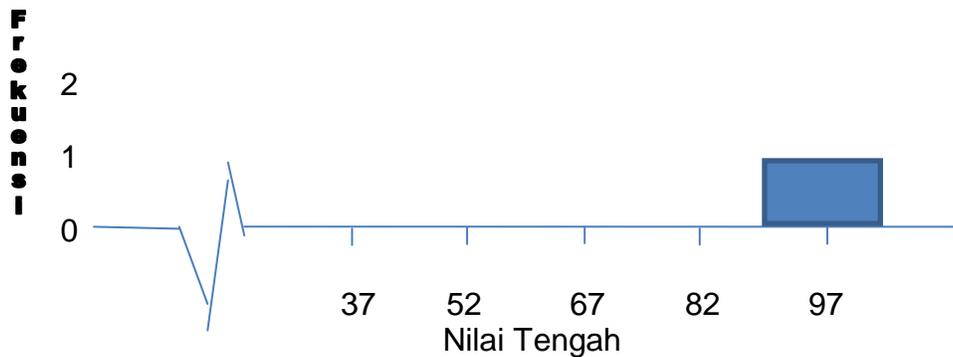
Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram berikut ini.

Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Akhir *Shooting* kegawang dengan menggunakan metode bagian.

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	30 – 44	37	3	30%
2	45 – 59	52	2	20%
3	60 -74	67	2	20%
4	75 – 89	82	2	20%
5	90 – 104	97	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel di atas maka di dapat pada kelas interval 60-74,75-89 dan 90-104 dengan frekuensi absolut berjumlah 5 orang dan frekuensi relatif sebesar 50% yang berada di atas rata-rata. Berdasarkan nilai rata-rata maka di dapat pada kelas interval 45-59 dengan frekuensi absolut berjumlah 2 orang dan frekuensi relatif sebesar 20%. Sedangkan yang berada di bawah nilai rata-rata terdapat pada kelas interval 30-44 dengan frekuensi absolut berjumlah 3 orang dan frekuensi relatif sebesar 30%.





Gambar. 6 : Grafik Histogram *Shooting* dengan Metode Bagian Tes Akhir

- c. Tes akhir menggunakan metode keseluruhan dan Tes akhir menggunakan metode bagian

Tabel 7 : Distribusi data tes akhir dengan menggunakan metode latihan keseluruhan dan bagian

Data	Jumlah Sampel	Mean	Sd	Min	Max
Tes akhir metode keseluruhan	10	50	16,33	30	80
Tes akhir metode bagian	10	57	18,88	30	90

Dari tabel diatas diperoleh nilai mean tes akhir dengan menggunakan bagian lebih besar daripada mean tes akhir dengan menggunakan metode keseluruhan ($57 > 50$, terdapat selisih 7). Pada standar deviasi tes akhir menggunakan metode keseluruhan lebih kecil dari pada standar deviasi tes akhir menggunakan metode bagian.

B. Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh metode keseluruhan terhadap keterampilan *shooting* ke gawang *shooting* kegawang dengan menggunakan metode latihan keseluruhan

Pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta di analisis dengan menggunakan uji t. Dari hasil analisis data diperoleh nilai t hitung sebesar 7.965. Selanjutnya di Uji dengan t tabel pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 10 - 1 = 9$, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t hitung, Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_1) di terima.

Jadi penerapan metode keseluruhan terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal hasilnya signifikan.

2. Pengaruh metode bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang dengan menggunakan metode bagian

Pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Yadika 2 Jakarta di analisis dengan menggunakan uji t. Dari hasil analisis data diperoleh nilai t hitung sebesar 9.303. Selanjutnya di Uji dengan t tabel pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 10 - 1 = 9$, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t hitung, Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) di tolak dan hipotesis

kerja (H1) di terima. Jadi penerapan metode bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal hasilnya signifikan

3. Efektifitas pengaruh metode latihan keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Dari hasil kedua kelompok metode latihan keseluruhan dan bagian diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 50 dan 57 dan simpangan baku sebesar 16,33 dan 18,88. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data tertinggi pada kelompok metode bagian di bandingkan metode keseluruhan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok metode keseluruhan dan bagian dimana t hitung Metode keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebesar 0,887 sedangkan t tabel sebesar - 2,101 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05 : 2 = 0,025$ (uji 2 sisi) dan dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $20 - 2 = 18$, hasilnya diperoleh 2,101. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka t hitung $< t$ tabel (0,887 $<$ 2,101), maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai antara metode keseluruhan dan metode bagian.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, di ketahui bahwa : Pengaruh metode keseluruhan terhadap keterampilan shooting ke gawang berpengaruh dengan hasil analisis data diperoleh nilai t hitung sebesar 7.965.

Selanjutnya di Uji dengan t tabel pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 10 - 1 = 9$, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t hitung, Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_1) di terima. Jadi penerapan metode keseluruhan terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal hasilnya signifikan. Pengaruh metode bagian terhadap keterampilan shooting ke gawang berpengaruh dengan hasil analisis data diperoleh nilai t hitung sebesar 9.303.

Selanjutnya di Uji dengan t tabel pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 10 - 1 = 9$, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t hitung, Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_1) di terima.

Jadi penerapan metode bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal hasilnya signifikan. Efektifitas pengaruh metode keseluruhan dan

bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Dari hasil kedua kelompok metode latihan keseluruhan dan bagian diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 50 dan 57 dan simpangan baku sebesar 16,33 dan 18,88. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data tertinggi pada kelompok metode bagian di bandingkan metode keseluruhan. Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok metode latihan keseluruhan dan bagian dimana t hitung metode latihan keseluruhan dan bagian terhadap keterampilan *shooting* kegawang pada siswa SMK Yadika 2 yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebesar 0,887 sedangkan t tabel sebesar 2,101 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05 : 2 = 0,025$ (uji 2 sisi) dan dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $20 - 2 = 18$, hasilnya diperoleh 2,101. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka t hitung $< t$ tabel (0,887 $<$ 2,101), maka H_0 ditolak.

Metode keseluruhan dan bagian hanya sebagian dari faktor –faktor yang mempengaruhi keterampilan shooting ke gawang. Akhirnya keterbatasan peneliti juga yang membuat semua unsur yang dapat mempengaruhi keterampilan seseorang dalam shooting ke gawang. Peneliti berharap pada peneliti-peneliti lain yang bisa mengembangkan penelitian ini sehingga olahraga futsal di Indonesia bisa terus berkembang maju.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, di ketahui bahwa : Metode bagian lebih baik dibandingkan metode keseluruhan terhadap keterampilan shooting ke gawang pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Karakteristik siswa sangat perlu dipahami guna menunjang keberhasilan proses penelitian.
2. Perkembangan pembelajaran *shooting* ke gawang, siswa akan meningkat setelah dilakukan perlakuan selama satu sampai dua bulan, oleh karena itu penilaian usahakan sekurang-kurangnya dua bulan.
3. Hasil penelitian ini dapat di gunakan pendidik dan pelatih sebagai upaya untuk merencanakan dan mewujudkan metode pembelajaran yang efektif dan efisien bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan shooting ke gawang futsal.
4. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan menggunakan metode pembelajaran yang lebih luas lagi, agar terciptannya pembelajaran yang nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Rukhiyat Solihin, Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler (Jakarta, Disorda DKI Jakarta. 2003)
- Amung Ma'mun Yudha M. Saputra, Perkembangan gerak dan belajar gerak (Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan menengah. 2000)
- Anas Sujiono, Pengantar Statistik Pendidikan (Jakarta : PT. Rajawali Pers. 2009)
- Baltsar Taringan, Penjas Adaptif (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000)
- B E Rahantoknam, Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori dan Metode, (Jakarta: Depdikbud, 1999)
- Djamarah Bahri Syaiful dan Aswan Zair, Strategi belajar mengajar (Jakarta Putra Grafika. 2006)
- John D. Tenang, Mahir Bermain Futsal (Bandung, DAR Mizan. 2008)

Luxbacher A Joseph, Sepak Bola (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada. 2011)

Martinis Yamin, Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan (Jakarta, Putra Grafika)

Mielke Danny, Dasar – dasar sepakbola (Bandung, PT Intan sejati. 2007)

Muhammad Asriady Mulyono, Buku Pintar panduan futsal (Jakarta Laskar Askara, 2014)

Musska Mosston, Teaching Physical Education (Charles E, Merril Publishing Company. 1981)

Nana Sudjana, Dasar – Dasar Proses pembelajaran (Jakarta, Putra Grafika)

Rusli Rutan, Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori dan Metode, (Jakarta, Depdikbud. 1999)

Sugianto, Belajar Gerak (Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. 1993)

Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Bandung, PT Alfabeta. 2012)

Suryosubroto, Proses belajar mengajar disekolah (Jakarta, PT. Rineka Cipta. 2009)

Widiastuti, Tes dan pengukuran olahraga (Jakarta, Bumi Timur Jaya. 2011)

<http://kafeilmu.com/2010/12/kegiatan-ekstrakurikuler-ditinjau-dari-tujuan-pembelajaran.html#ixzz1rJjXDGgM>

<http://putrafirmansyah354.blogspot.com/2014/05/metode-pembelajaran-penjas.html?m=1>

<http://gudangteori.wyz/2016/01/pengertian-metode-drill-latihan-menurut.html?m=1>

<http://ariplie.blogspot.com/2015/03/hakikat-belajar-dan-pembelajaran.html?m=1>

<http://organisasi.org/jenis-macam-kegiatan-ekstrakurikuler-ekskul-di-sekolah-mata-pelajaran-tambahan>

Lampiran 1

Tabel 8. Data awal dan akhir pada perhitungan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan.

No	Tes Awal					Tes Akhir				
	1	2	3	4	Hasil	1	2	3	4	Hasil
1	40	0	0	10	50	50	20	10	0	80
2	20	20	10	0	50	10	50	0	10	80
3	0	0	0	40	40	40	10	0	10	60
4	20	0	0	20	40	20	10	10	10	50
5	10	20	0	10	40	10	20	10	10	50
6	10	10	10	0	30	10	10	20	10	50
7	0	10	20	0	30	10	10	0	20	40
8	10	10	0	0	20	10	0	10	10	30
9	0	10	0	10	20	10	20	10	0	40
10	0	0	10	0	10	10	20	0	0	30

Tabel 9. Data awal dan akhir pada perhitungan shooting ke gawang dengan metode bagian.

No	Tes Awal					Tes Akhir				
	1	2	3	4	Hasil	1	2	3	4	Hasil

1	20	10	10	10	50	50	20	10	10	90
2	0	0	40	10	50	10	50	10	10	80
3	10	10	20	40	40	10	20	10	0	50
4	20	10	10	0	40	40	20	0	10	70
5	20	20	0	0	40	10	20	10	10	50
6	10	10	10	0	30	10	10	20	10	50
7	0	10	20	0	30	10	20	20	10	60
8	0	0	0	0	20	10	10	10	10	40
9	10	0	0	0	10	10	20	0	0	30
10	0	0	10	0	10	10	20	10	0	40

Tabel 10. Data awal dan akhir metode keseluruhan dan bagian shooting ke gawang

NO	Metode Latihan drill		Metode Praktik Bagian	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	20	40	40	70
2	20	30	30	50
3	40	50	30	60
4	30	50	40	50
5	30	40	50	90
6	40	50	20	40
7	40	60	50	80
8	10	30	10	30
9	50	70	10	40
10	50	80	40	60

Lampiran 2

A. Langkah-langkah perhitungan distribusi frekuensi

Variabel Tes Awal Shooting ke gawang metode keseluruhan

$$1. \text{ Rentang (R)} = \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}$$

$$= 50 - 10$$

$$= 40$$

$$2. \text{ Banyak Kelas (BK)} = 1 + (3,33 \log n)$$

$$= 1 + (3,33 \log 10)$$

$$= 1 + (3,33 \log 10)$$

$$= 4, 33$$

$$= 4$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Panjang Kelas} &= R/BK \\
 &= 40/4 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Variabel Tes Akhir Shooting ke gawang metode keseluruhan

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\
 &= 80-30 \\
 &= 50
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1+ (3,33 \log n) \\
 &= 1 + (3,33 \log 10) \\
 &= 1 + (3,33 \log 10) \\
 &= 4, 33 \\
 &= 4
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Panjang Kelas} &= R/BK \\
 &= 50/4
 \end{aligned}$$

$$= 13$$

B. Langkah-langkah perhitungan distribusi frekuensi dengan

Variabel Tes Awal Shooting ke gawang metode bagian

1. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil
= 50 - 10
= 40
2. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3,33 \log n)$
= $1 + (3,33 \log 10)$
= $1 + (3,33 \log 10)$
= 4, 33
= 4
3. Panjang Kelas = R/BK
= $40/4$

$$= 15$$

Lampiran 3

Perhitungan data awal dan akhir metode keseluruhan

A. Perhitungan Data Awal dan Akhir metode keseluruhan

1. Mencari Mean Tes Awal dan Akhir metode keseluruhan

$$\begin{aligned} Mx &= \frac{\sum fx}{n} \\ &= \frac{330}{10} \\ &= 33 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}M_y &= \frac{\sum fy}{n} \\ &= \frac{500}{10} \\ &= 50\end{aligned}$$

2. Mencari Standar Deviasi Tes Awal dan Akhir metode keseluruhan

$$\begin{aligned}SD_x &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{1610}{10}} \\ &= \sqrt{12,68} \\ &= 3,5\end{aligned}$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum fy^2}{n}}$$

$$= \sqrt{\frac{2400}{40}}$$

$$= \sqrt{15,49}$$

$$= 3,9$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean (SE_{MD}) Tes Awal dan Tes Akhir metode keseluruhan.

$$SE_{Mx} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{3,6}{\sqrt{14-1}}$$

$$= \frac{3,6}{3}$$

$$= 1,2$$

$$\begin{aligned} SE_{My} &= \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{3,9}{\sqrt{14-1}} \\ &= \frac{3,9}{\sqrt{13}} \\ &= 1,3 \end{aligned}$$

Tabel 11 : Data Shooting ke gawang untuk Perhitungan Uji-t

No	Pre Test	Post Test	D=(X-Y)	D=(X-Y) ²
	Test Awal	Test Akhir		
1	50	80	-30	900
2	50	70	-20	400
3	40	60	-20	400
4	40	50	-10	100
5	40	50	-10	100
6	30	50	-20	400
7	30	40	-10	100
8	20	30	-10	100
9	20	40	-20	400
10	10	30	-20	400
Σ	330	500	-170	3300

Tehnik perhitungan uji-t pada Tes Shooting ke gawang metode keseluruhan

Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Shooting ke gawang metode keseluruhan

1. Hipotesis

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ tidak terdapat perubahan dengan metode keseluruhan

b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$ terdapat perubahan dengan metode keseluruhan

2. Mencari Mean of Difference (M_D) / Nilai rata-rata hitung dari beda selisih antara variabel.

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{170}{10} \\ &= 17 \end{aligned}$$

3. Mencari Standart Deviasi dan Perbedaan Skor antara Variabel

$$\begin{aligned}
 SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{3300}{10} - \left(\frac{170}{10}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{3300}{10} - \left(\frac{28900}{100}\right)} \\
 &= \sqrt{330 - 289} \\
 &= \sqrt{41}
 \end{aligned}$$

$$= 6,4$$

4. Mencari Standart Error dari Mean Perbedaan Skor antara Variabel

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{6,4}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{6,4}{\sqrt{9}} \\
 &= \frac{6,4}{9}
 \end{aligned}$$

$$= 2,133$$

5. Mencari nilai t hitung

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$= \frac{17}{2,133}$$

$$= 7,96$$

6. Mencari Nilai t tabel

$$\begin{aligned} \text{Dt/db} &= n-1 \\ &= 10-1 \\ &= 9 \end{aligned}$$

$$T \text{ table} = 2,262$$

7. Menguji Nilai t Hitung Terhadap Nilai t tabel dengan ketentuan sebagai berikut;

- a. Jika t Hitung \leq t tabel, maka H_0 diterima
- b. Jika t hitung \geq t table, maka H_0 ditolak
- c. Nilai t hitung = 7,96 dan t tabel = 2,262
- d. Nilai t hitung \geq nilai t table menunjukkan bahwa hipotesa H_0 ditolak

8. Kesimpulan

Nilai t hitung 7,96 dan t tabel = 2,262. Berarti t hitung > t tabel, berarti terdapat pengaruh antara metode keseluruhan terhadap Keterampilan shooting ke gawang. Atau dengan kata metode keseluruhan dapat Meningkatkan Keterampilan shooting ke gawang pada siswa SMK YADIKA 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Lampiran 4

Perhitungan data awal dan akhir metode bagian

B. Perhitungan Data Awal dan Akhir metode bagian

4. Mencari Mean Tes Awal dan Akhir metode bagian

$$\begin{aligned} M_x &= \frac{\sum fx}{n} \\ &= \frac{320}{10} \\ &= 32 \end{aligned}$$

$$M_y = \frac{\sum fy}{n}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{570}{10} \\ &= 57 \end{aligned}$$

5. Mencari Standar Deviasi Tes Awal dan Akhir metode bagian

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{1960}{10}} \\ &= \sqrt{196} \\ &= 14 \end{aligned}$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum fy^2}{n}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \sqrt{\frac{3210}{10}} \\
 &= \sqrt{321} \\
 &= 17,916
 \end{aligned}$$

6. Mencari Standar Kesalahan Mean (SE_{MD}) Tes Awal dan Tes Akhir

$$\begin{aligned}
 SE_{Mx} &= \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{14}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{14}{3} \\
 &= 4,6\bar{3}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SE_{My} &= \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{17,916}{\sqrt{14-1}} \\
 &= \frac{17,916}{3} \\
 &= 5,972\bar{3}
 \end{aligned}$$

Tabel 12 : Data Shooting ke gawang untuk Perhitungan Uji-t

No	Pre Test	Post Test	D=(X-Y)	D=(X-Y) ²
	Test Awal	Test Akhir		

1	50	90	-40	1600
2	50	80	-30	900
3	40	60	-20	400
4	40	70	-30	900
5	40	50	-10	100
6	30	50	-20	400
7	30	60	-30	900
8	20	40	-20	400
9	10	30	-20	400
10	10	40	-30	900
Σ	320	570	-250	6900

Lampiran

Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Shooting ke gawang metode bagian

9. Hipotesis

- c. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ tidak terdapat perubahan keterampilan shooting ke gawang dengan metode bagian
- d. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$ terdapat perubahan Keterampilan shooting ke gawang dengan metode bagian

10. Mencari Mean of Difference (M_D) / Nilai rata-rata hitung dari beda selisih antara variabel.

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

$$= \frac{250}{10}$$

$$= 25$$

11. Mencari Standart Deviasi dan Perbedaan Skor antara Variabel

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{6900}{10} - \left(\frac{250}{10}\right)^2}$$

$$= \sqrt{\frac{6900}{10} - \left(\frac{62500}{100}\right)}$$

$$= \sqrt{690 - 625}$$

$$= \sqrt{65} \qquad = 8,062$$

12. Mencari Standart Error dari Mean Perbedaan Skor antara Variabel

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{8,062}{\sqrt{10-1}}$$

$$= \frac{8,062}{\sqrt{9}}$$

$$= \frac{8,062}{3}$$

$$= 2,687$$

13. Mencari nilai t hitung

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$= \frac{25}{2,697}$$

$$= 9,303$$

14. Mencari Nilai t tabel

$$Dt/db = n-1$$

$$= 10-1$$

$$= 9$$

$$T \text{ table} = 2,262$$

15. Menguji Nilai t Hitung Terhadap Nilai t tabel dengan ketentuan sebagai berikut;

- e. Jika $t_{\text{Hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima
- f. Jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{table}}$, maka H_0 ditolak
- g. Nilai $t_{\text{hitung}} = 9,303$ dan $t_{\text{tabel}} = 2,262$
- h. Nilai $t_{\text{hitung}} \geq$ nilai t_{table} menunjukkan bahwa hipotesa H_0 ditolak

16. Kesimpulan

Nilai $t_{\text{hitung}} 9,303$ dan $t_{\text{tabel}} = 2,262$. Berarti $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, berarti terdapat pengaruh antara metode bagian terhadap Keterampilan Shooting ke gawang. Atau dengan kata lain metode bagian dapat meningkatkan Keterampilan shooting ke gawang pada siswa SMK YADIKA 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

T-TEST

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 50	32.00	10	14.757	4.667
80	57.00	10	18.886	5.972

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 50 & 80	10	.901	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 50 - 80	-25.000	8.498	2.687	-31.079	-18.921	-9.303	9	.000

T-TEST

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 50	33.00	10	13.375	4.230
80	50.00	10	16.330	5.164

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 50 & 80	10	.916	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 50 - 80	-17.000	6.749	2.134	-21.828	-12.172	-7.965	9	.000

Independent Sample T – TEST

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
80	1	10	50.00	16.330	5.164
	2	10	57.00	18.886	5.972

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
80	Equal variances assumed	.422	.524	-.887	18	.387	-7.000	7.895	-23.587	9.587
	Equal variances not assumed			-.887	17.632	.387	-7.000	7.895	-23.612	9.612

Lampiran 6
Dokumentasi foto penelitian
 1.Pemanasan



2. Latihan Metode Keseluruhan



3. Latihan Metode Bagian



4. Tes Awal



5. Tes Akhir



Program Latihan Metode Keseluruhan

Waktu Penelitian : 23 April 2016 – 19 Mei 2016

Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat

Materi : Pengulangan gerakan shooting ke gawang menggunakan bola

Tujuan : Untuk meningkatkan keterampilan shooting ke gawang

no	Hari / Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Sabtu, 23 April 2016 dan Senin, 25 April 2016	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.
2	Rabu, 27 April 2016 dan Kamis, 28 April 2016	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.
3	Sabtu, 30 April 2016 dan Senin, 02 Mei 2016	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.
4	Rabu, 04 Mei 2016 dan	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar	Gerakan shooting ke gawang metode

	Kamis, 05 Mei 2016	hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	keseluruhan dengan baik dan benar.
5	Sabtu, 07 Mei 2016 dan Senin, 09 Mei 2016	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.
6	Rabu, 11 Mei 2016 dan Kamis, 12 Mei 2016	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.
7	Sabtu, 14 Mei 2016 dan Senin, 16 Mei 2016	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola -Siswa melakukan secara keseluruhan - Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.

8	Rabu, 18 Mei 2016 dan Kamis, 19 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none">-Pemanasan (15 menit)<ul style="list-style-type: none">- Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir-Kegiatan Inti (30 menit)<ul style="list-style-type: none">- Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola-Siswa melakukan secara keseluruhan- Mengevaluasi materi metode keseluruhan shooting ke gawang dengan baik dan benar- Penutup (15 menit)<ul style="list-style-type: none">- Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode keseluruhan dengan baik dan benar.
---	--	--	--

Program Latihan Metode Bagian

Waktu Penelitian : 23 April 2016 – 19 Mei 2016

Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat

Materi : Pengulangan gerakan shooting ke gawang menggunakan bola

Tujuan : Untuk meningkatkan keterampilan shooting ke gawang

no	Hari / Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Sabtu, 23 April 2016 dan Senin, 25 April 2016 Waktu Pukul 17.00-18.00	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, Pelaksanaan, dan Follow-Through -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.
2	Rabu, 27 April 2016 dan Kamis, 28 April 2016 Waktu Pukul 17.00-18.00	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaan, dan Follow- Through. -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa	Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.
3	Sabtu, 30 April 2016 dan Senin, 02 Mei 2016 Waktu Pukul 17.00-	-Pemanasan (15 menit) - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaan, dan follow-through -Siswa melakukan secara bagian per bagian	Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.

	18.00	<ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa 	
4	<p>Rabu, 04 Mei 2016 dan Kamis, 05 Mei 2016</p> <p>Waktu Pukul 17.00-18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaa, dan follow-through -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa 	Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.
5	<p>Sabtu, 07 Mei 2016 dan Senin, 09 Mei 2016</p> <p>Waktu Pukul 17.00-18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaan, dan follow-through -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa 	Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.
6	<p>Rabu, 11 Mei 2016 dan Kamis, 12 Mei 2016</p> <p>Waktu Pukul 17.00-18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaa, dan follow-through -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian 	Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.

		<p>shooting ke gawang dengan baik dan benar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa 	
7	<p>Sabtu, 14 Mei 2016 dan Senin, 16 Mei 2016</p> <p>Waktu Pukul 17.00-18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaan, dan follow-through -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa 	
8	<p>Rabu, 18 Mei 2016 dan Kamis, 19 Mei 2016</p> <p>Waktu Pukul 17.00-18.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, berdoa, perkenalan dan daftar hadir -Kegiatan Inti (30 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan Materi Shooting ke gawang dengan menggunakan bola pada tahap persiapan, pelaksanaan, dan follow-through -Siswa melakukan secara bagian per bagian - Mengevaluasi materi metode bagian shooting ke gawang dengan baik dan benar - Penutup (15 menit) - Jogging, Pendinginan dan berdoa 	<p>Gerakan shooting ke gawang metode bagian dengan baik dan benar.</p>

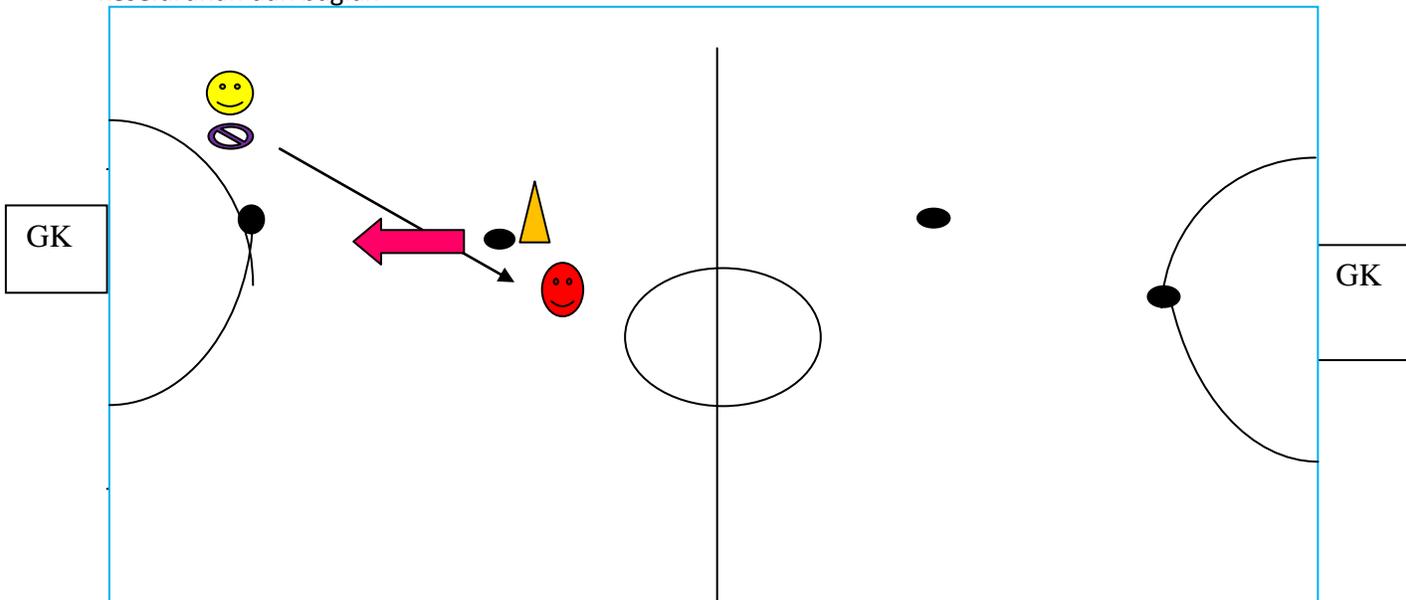
Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian

Hari, tanggal : Sabtu dan Senin 23 dan 25 April 2016

Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat

Materi : Variasi latihan shooting ke gawang

Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian



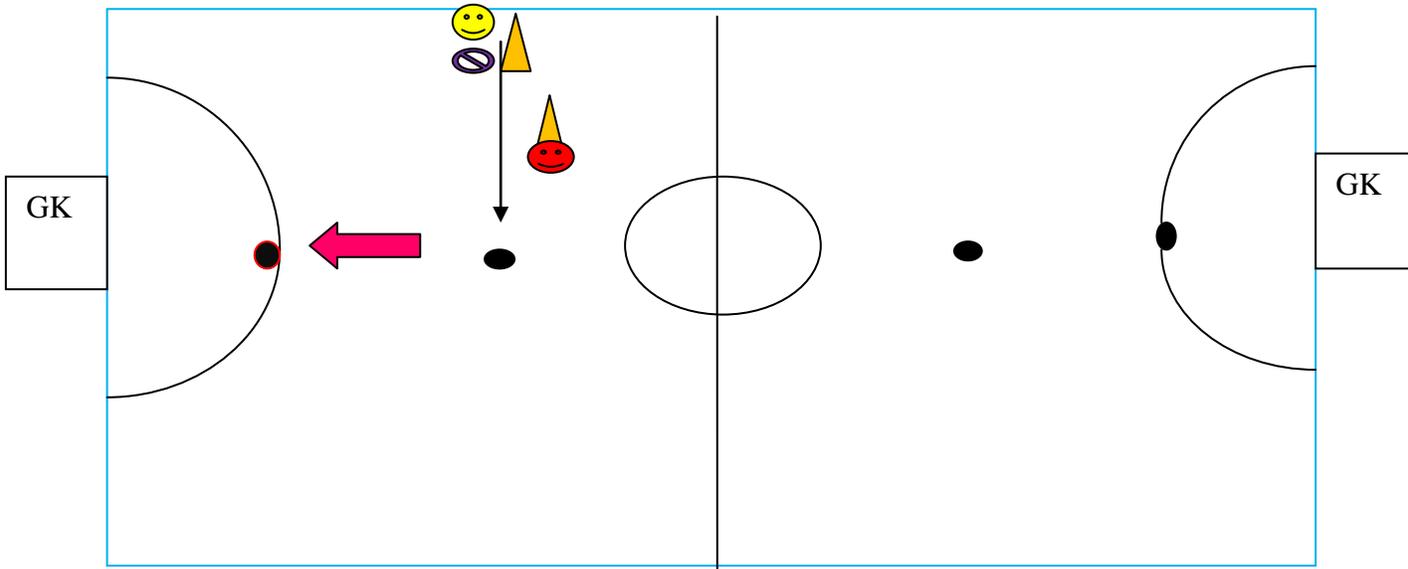
Keterangan Gambar :

-  = Coon / batas barisan
-  = Peserta latihan / pemain
-  = Bola
-  = Passing
-  = Shooting ke gawang

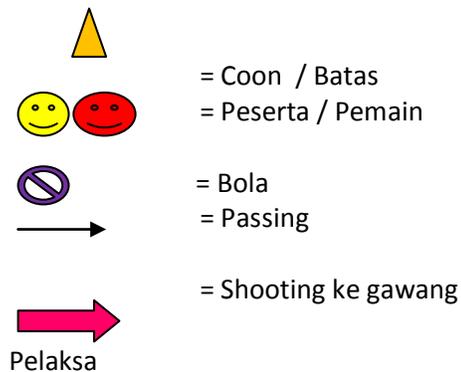
Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta berbaris di belakang coon / batas
2. Pemain  Passing ke peserta penendang  Lalu peserta Penendang stop ball, dan shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih.

Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian
 Hari, tanggal : Rabu dan Kamis 27 dan 28 April 2016
 Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat
 Materi : Variasi latihan shooting ke gawang
 Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian



Keterangan Gambar :



Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta berbaris di belakang coon / batas
2. Pemain , Passing ke peserta Penendang  Lalu peserta Penendang stop ball, dan shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih

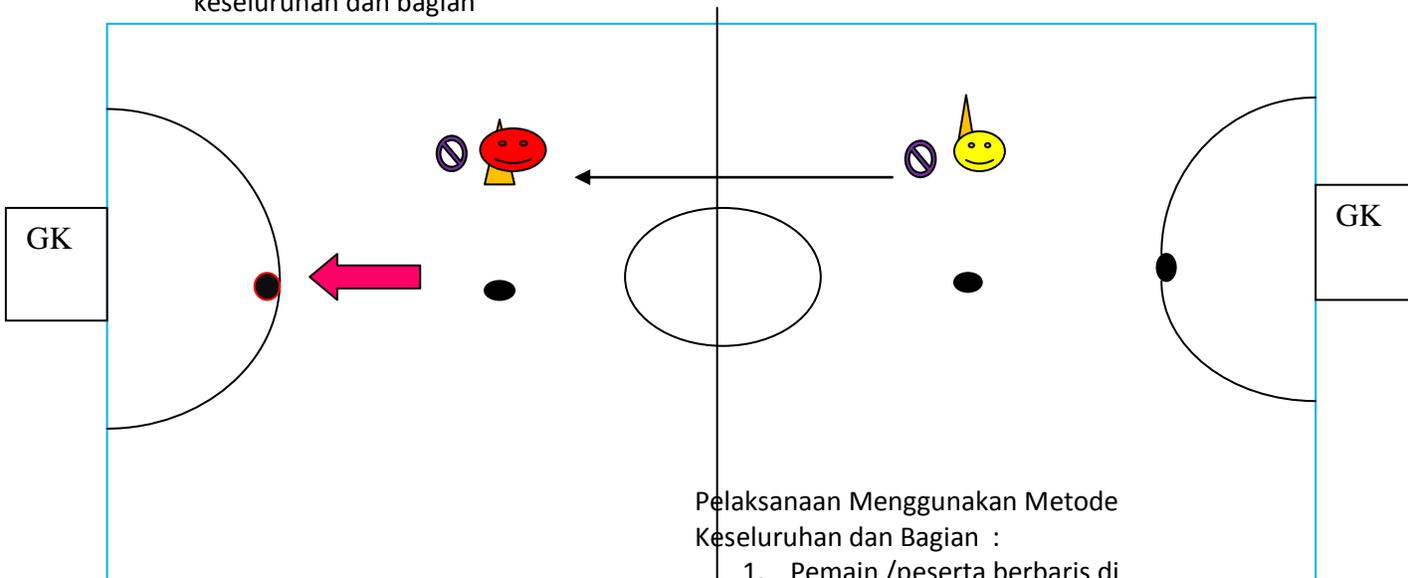
Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian

Hari, tanggal : Sabtu dan Senin 30 April dan 02 Mei 2016

Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat

Materi : Variasi latihan shooting ke gawang

Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian

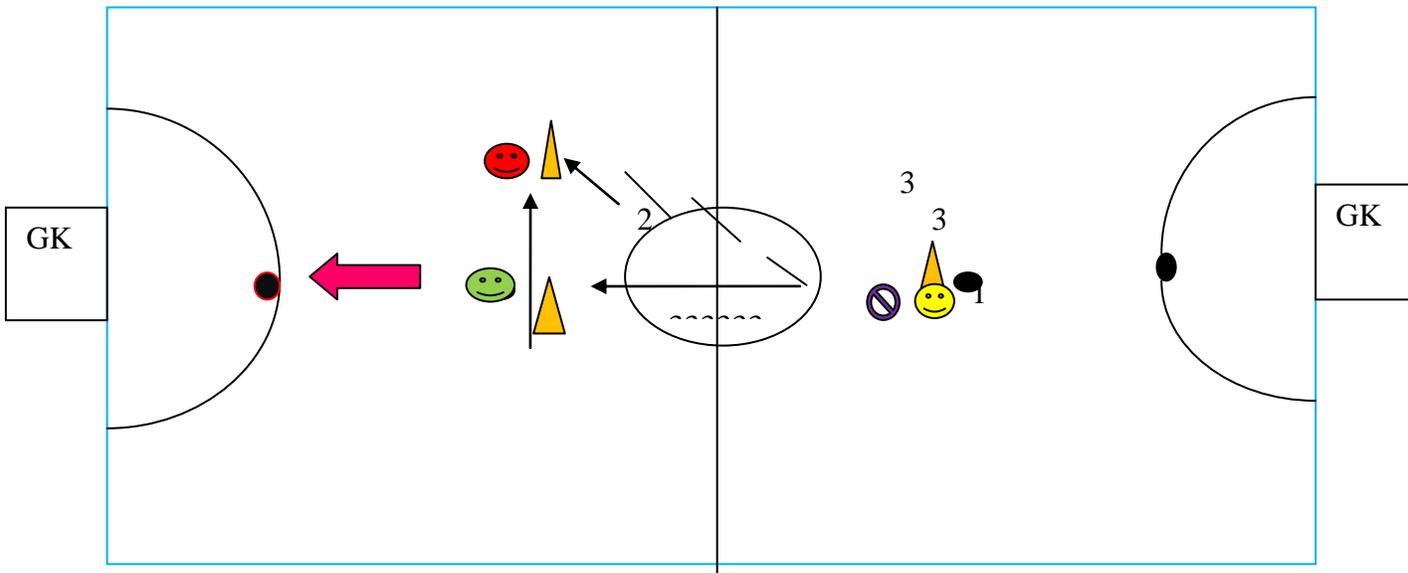


Keterangan Gambar :

-  = Coon / Batas
-   = Peserta latihan / pemain
-  = Bola
-  = Passing
-  = Shooting ke gawang

2. Pemain , Passing ke peserta Penendang  Lalu peserta Penendang shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih

Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian
 Hari, tanggal : Rabu dan Kamis 04 dan 05 Mei 2016
 Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat
 Materi : Variasi latihan shooting ke gawang
 Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian



Keterangan Gambar :

-  = Coon / Batas
-  = Bola
-  = Passing
-  = Shooting ke gawang
-  = peserta latihan / pemain
-  = pergerakan tanpa bola

Pelaksa

Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta Berbaris di belakang coon / batas.
2. Pemain  Passing ke peserta  , Lalu pemain  memberikan passing bola ke pemain  ,kemudian shooting ke gawang. Pemain  Berlari ke arah yang telah ditentukan.
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih

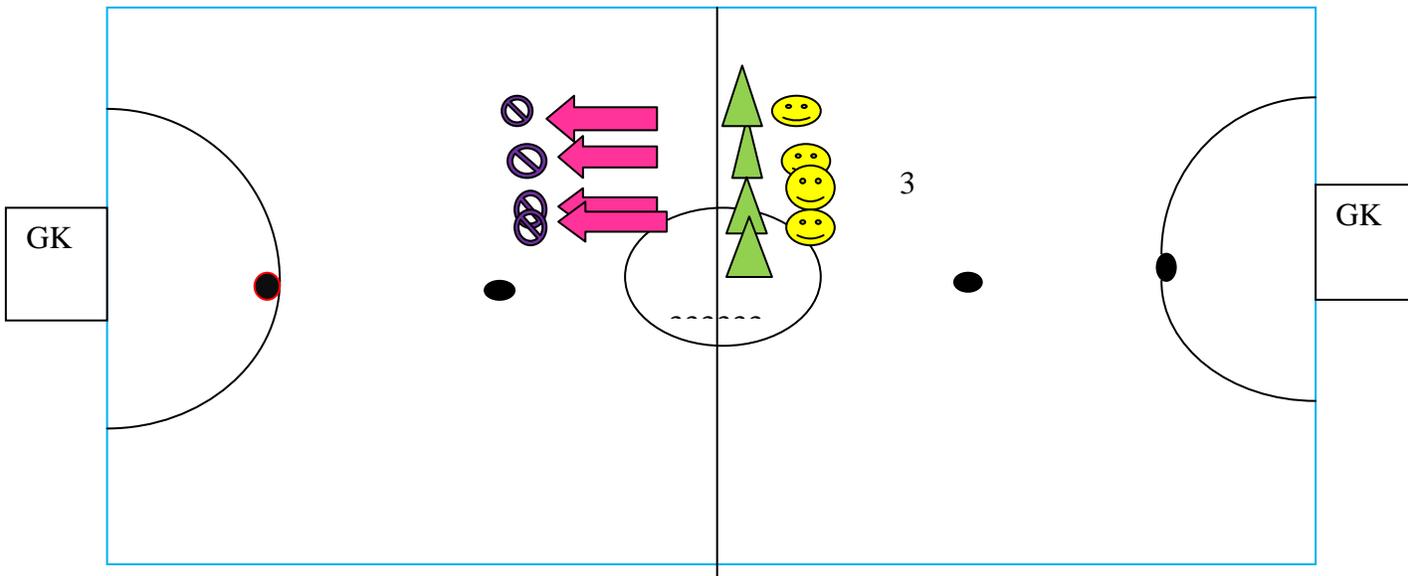
Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian

Hari, tanggal : Kamis dan Sabtu 07 dan 09 Mei 2016

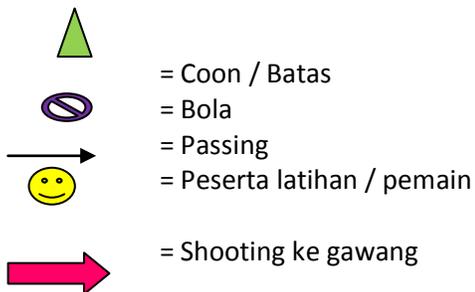
Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat

Materi : Variasi latihan shooting ke gawang

Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting dengan metode keseluruhan dan bagian



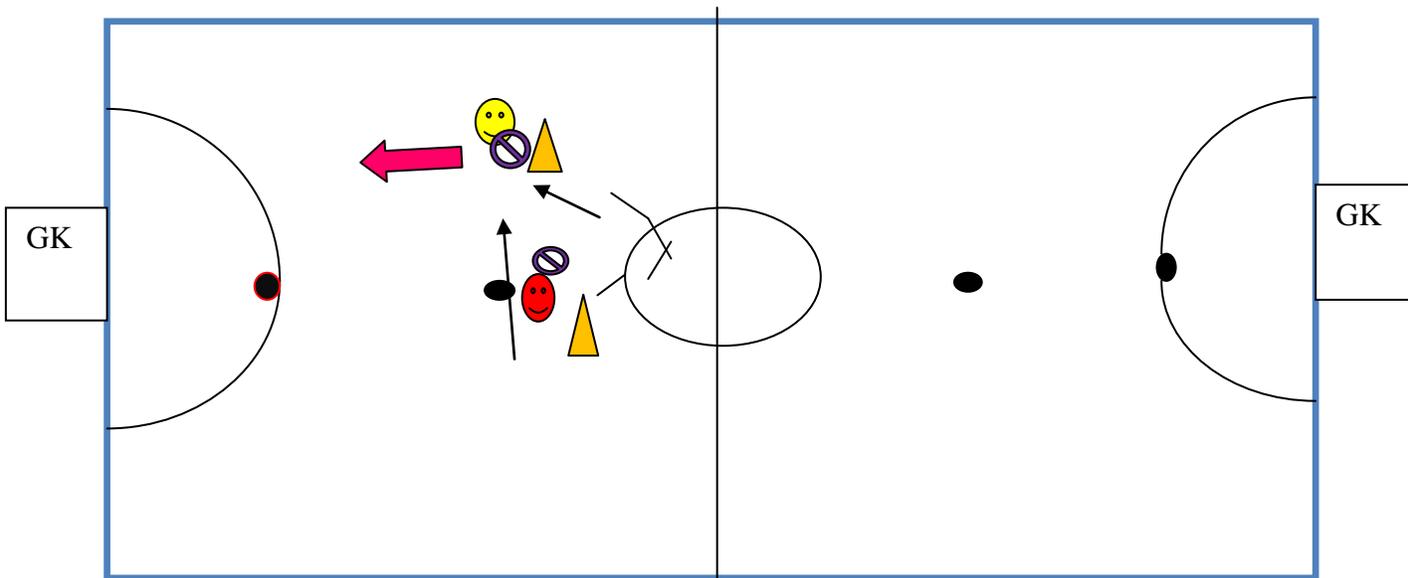
Keterangan Gambar :



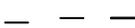
Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta berbaris di belakang coon / batas
2. Pemain 😊 berlari kerah bola , dan shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih.

Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian
 Hari, tanggal : Rabu dan Kamis 11 dan 12 Mei 2016
 Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat
 Materi : Variasi latihan shooting ke gawang
 Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian



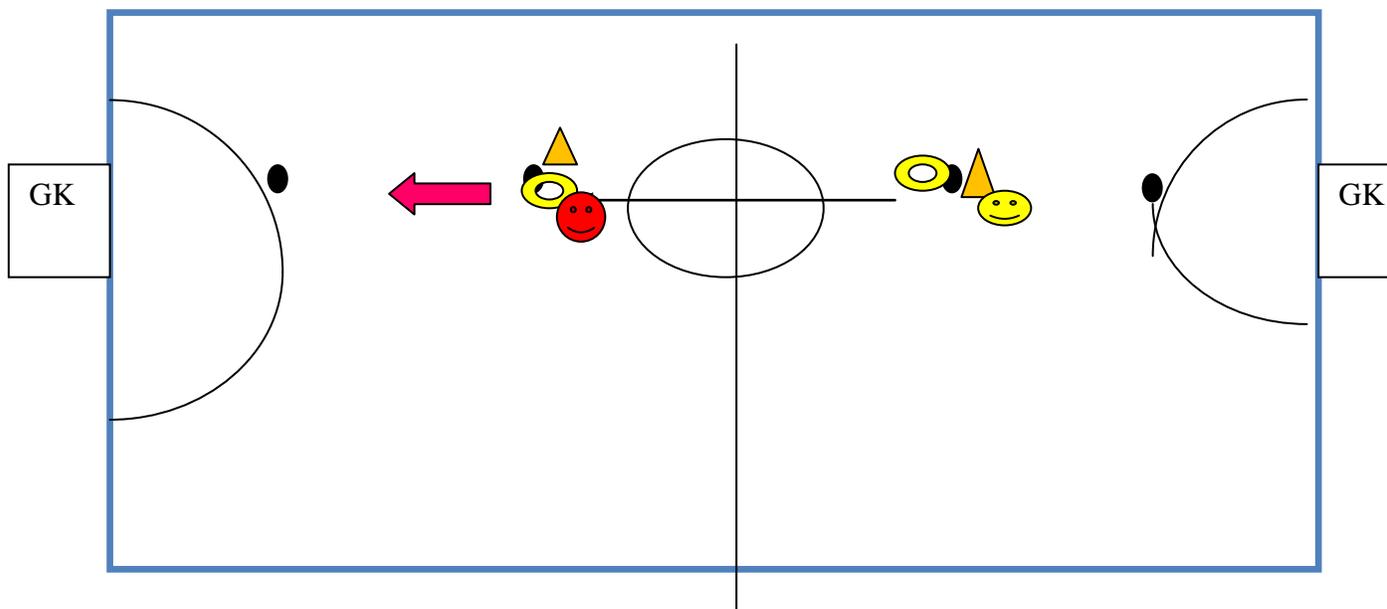
Keterangan Gambar :

-  = Coon / Batas
-   = Peserta latihan / pemain
-  = Bola
-  = Passing
-  = Shooting ke gawang
-  = berlari tanpa bola

Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta Berbaris di belakang Coon / Batas
2. Pemain  Passing ke peserta  . Lalu pemain  berlari berputar menuju ke arah peserta passing  , dan shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih.

Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian
 Hari, tanggal : Sabtu dan Senin 14 dan 16 Mei 2016
 Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat
 Materi : Variasi latihan shooting ke gawang
 Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian



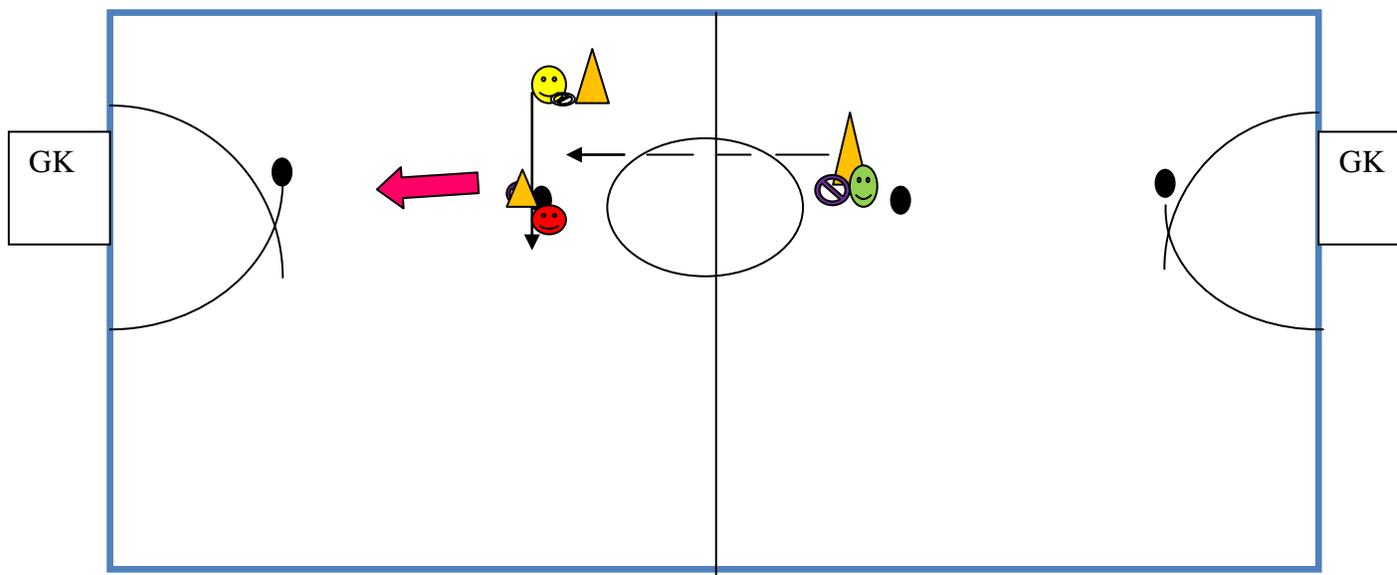
Keterangan Gambar :

-  = Coon / Batas
-   = Peserta latihan / pemain
-  = Bola
-  = Passing
-  = Shooting ke gawang

Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta berbaris di tempat yang telah disediakan
2. Pemain  ,Passing ke  peserta  . Lalu  berlari berputar menuju ke arah peserta , dan pemain  shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih.

Perencanaan Latihan Shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian
 Hari, tanggal : Rabu dan Kamis 18 dan 19 Mei 2016
 Tempat : SMK Yadika 2 Jakarta Barat
 Materi : Variasi latihan shooting ke gawang
 Tujuan : Meningkatkan keterampilan shooting ke gawang dengan metode keseluruhan dan bagian



Keterangan Gambar :

-  = Coon / Batas
-  = Peserta latihan / pemain
-  = Bola
-  = Passing
-  = Shooting ke gawang
-  = berlari tanpa bola

Pelaksanaan Menggunakan Metode Keseluruhan dan Bagian :

1. Pemain / peserta berbaris di belakang coon / batas
2. Pemain  Passing ke pemain 
 Lalu pemain  berlari menuju 
 ke arah pemain  lalu pemain passing ke arah pemain 
 kemudian control bola dan shooting ke gawang
3. Dan dilakukan secara bergantian dengan metode keseluruhan dan bagian sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan pelatih.



Yayasan Abdi Karya (Yadika)
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK YADIKA 2
 KELOMPOK BISNIS MANAJEMEN dan KOMPUTER
 STATUS : Terakreditasi " A " Tanggal 22 Oktober 2014
 Jln. Tanjung Duren Barat IV/8 Kec. Grogol Petamburan, Jakarta Barat 11470
 ☎ (021) 5672649 ; Fax 021 5671833

Nomor : 289.E2/K-VI/YAK/2016 9 Juni 2016
 Lamp :
 Hal : Keterangan telah melakukan Penelitian
 untuk Penulisan Skripsi

Yth. Kepala Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan.
 UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Di
 T e m p a t.

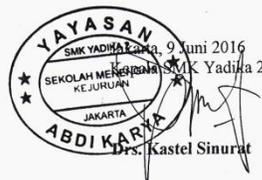
Dengan Hormat,

Berdasarkan surat saudara nomor : 1674/UN39.12/KM/2016 tertanggal 13 April 2016 perihal permohonan ijin penelitian untuk mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sebagai berikut :

Nama : Nur Oktania
 NIM : 6135123076
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan.

Dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SMK Yadika2 terkait " Pengaruh Metode Latihan Drill dan Praktik Bagian Terhadap Keterampilan Shooting ke Gawang Pada Siswa SMK Yadika 2 Jakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal". Penelitian dilakukan tanggal 20 April sd 20 Mei 2016.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
 Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
 BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
 Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
 Laman : www.unj.ac.id

Nomor : **1674/UN39.12/KM/2016**
 Lamp. : -
 Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
 untuk Penulisan Skripsi**

13 April 2016

Yth. Kepala SMK YADIKA 2 Jakarta
 Jl. Tanjung Duren Barat IV No.8, Grogol Petamburan,
 Jakarta Barat

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Nur Oktania**
 Nomor Registrasi : **6135123076**
 Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
 Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**
 No. Telp/HP : **081285519198**

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Metode Latihan Drill dan Praktik Bagian Terhadap Keterampilan Shooting Ke Gawang Pada Siswa SMK YADIKA 2 Jakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
 Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :
 1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
 2. Kaprog Pendidikan Luar Sekolah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis, yaitu Nur Oktania lahir di Jakarta. Pada tanggal 31 Oktober 1994, merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak M. Idjih dan Ibu Nur Yanti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di Jalan Bhakti 3 dalam No.42 a RT/RW : 006/009, Kelurahan. Kemanggisan, Kecamatan. Palmerah, Provinsi. Jakarta Barat

Adapun riwayat pendidikan penulis, yaitu pada tahun 2000 lulus dari TK . Kemudian melanjutkan di SDN 17 dan lulus pada tahun 2006. Pada tahun 2009 lulus dari SMP Negeri 69 Jakarta dan melanjutkan ke SMK Yadika 2 Jakarta, lulus tahun 2012. Setelah itu kuliah di UNJ (Universitas Negeri Jakarta) Jurusan Pendidikan Olahraga , Pada semester akhir tahun 2016 penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Metode Keseluruhan dan Bagian terhadap keterampilan shooting ke gawang di SMK Yadika 2 Jakarta”.