

p-ISSN : 2720-9334

J.INVESTIGASI, Vol. 3, No. 2, September 2022 (286-293)

@SMP Negeri 17 Kota Tangerang Selatan

**JURNAL  
INVESTIGASI**  
PENELITIAN & PENGEMBANGAN PENDIDIKAN

## **Penerapan Latihan Lari *Sprint* 50 Meter untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Kelas V SD Negeri 10 Rejang Lebong**

**Syamsul Badri**SD Negeri 10, Rejang Lebong  
syamsulbadri.curup@gmail.com

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menggiring bola dengan melakukan latihan lari sprint, dengan latihan ini peneliti berharap kecepatan siswa dalam bermain bola sambil membawa bola akan semakin meningkat, penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan sebanyak dua siklus, yaitu pada siklus 1 nilai terendah 64 nilai yang tertinggi 80 dan nilai rata-rata kelas 72,2 dengan kategori cukup. hal tersebut dapat ditunjukkan dengan ketuntasan klasikal ketuntasan klasikal sebesar 80%, dan setelah dilakukan siklus ke II hasil yang diperoleh sangat memuaskan, yaitu meningkat dengan nilai terendah 75 nilai tertinggi 80 dengan nilai rata-rata 78,2 ketuntasan klasikal menjadi 100%. Dalam penelitian ini terlihat bahwa dengan latihan lari sprint 50 meter kemampuan siswa dalam menggiring bola menjadi lebih baik, hal ini juga membuat kemampuan siswa dalam bermain bola juga meningkat.*

**Kata Kunci:** *Latihan Lari Sprint; Menggiring Bola; Kemampuan Siswa Bermain Bola*

### **Abstract**

*This study aims to improve students' ability to dribble by doing sprint running exercises, with this exercise the researchers hope that the speed of students in playing ball while carrying the ball will increase, the research conducted was classroom action research which was carried out in two cycles, namely in cycle 1 the lowest score is 64, the highest score is 80 and the average grade is 72.2 with sufficient category. this can be shown by classical completeness of classical completeness of 80%, and after the second cycle the results obtained are very satisfactory, namely increasing with the lowest value of 75, the highest value of 80 with an average value of 78.2 classical completeness to 100%. In this study, it was seen that with the 50-meter sprint practice the students' ability to dribble the ball better, this also increases the students' ability to play ball.*

**Keywords:** *Sprint Running Practice, Dribbling, Student Ability Playing Soccer*

### **PENDAHULUAN**

Dalam bermain sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola yaitu teknik menendang, menggiring, mengontrol, menyundul, dan menghentikan bola. Untuk

teknik dasar ini yang harus diperhatikan adalah kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Adapun yang dimaksud dengan lari cepat (*sprint*) dalam permainan sepak bola berbeda dengan lari cepat (*sprint*) pada cabang olahraga atletik.

Lari cepat dalam permainan sepak bola dilakukan di dalam daerah yang luas, dilakukan selama permainan berlangsung tidak teratur terputus-putus sesuai dengan situasi permainan dan jarak yang ditempuh. Sedangkan lari cepat (*sprint*) dalam cabang olahraga atletik dilakukan di atas lintasan untuk lari menuju satu arah tanpa adanya rintangan dari pemain lawan. Dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan.

Menggiring merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola mengandung unsur seni. Sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambil berlari.

Sebagaimana dikemukakan Arma (1984: 42), menggiring bola dapat diartikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di tanah sambil berlari. Sedangkan menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991: 50), menggiring bola yaitu membawa bola dalam kontrol sambil berlari, di mana bola tetap dalam penguasaan (bola berada dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan.

Apabila dikaji bersama pola permainan sepak bola sederhana. Pola permainan hanya menyerang (*attacktion*), mempertahankan (*defention*), dan menyusun posisi strategi ini, Kemudian keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas. Kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, dan mengecoh lawan sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain.

Setiap pemain harus punya kemampuan DK4. Maksudnya daya tahan

tubuh, kekuatan, kelenturasn, kecepatan, dan kelincahan. Kelima faktor ini harus dimiliki para pemain untuk mengembangkan ke posisi puncak. Dari kelima faktor tersebut yang menarik untuk dikaji bersama yaitu faktor kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki).

Selama ini dalam permainan sepak bola di kelas V SDN 10, Rejang Lebong yang berjumlah 15 siswa, hanya enam siswa yang dapat menggiring bola dengan baik. Hal ini disebabkan kurangnya kelincahan dan kecepatan lari, di mana terlihat dari cara mereka menggiring bola di lapangan. Siswa banyak yang hanya sekedar membawa tanpa menggunakan kecepatan (*sprint*) dan teknik lari yang benar. Bola yang mereka giring sering ketinggalan tidak terkontrol. Hal ini diduga kurang adanya latihan-latihan teknik dasar yang dilakukan, siswa tidak serius sewaktu latihan, kurangnya perhatian dari pihak sekolah untuk pembinaan latihan, jadwal latihan tidak menentu, dan juga terkendala oleh sarana dan prasarana. Jadi dalam permainan bola kaki membutuhkan kecepatan dan kelincahan. Dengan demikian kecepatan lari (*sprint*) sangat dibutuhkan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola diperlukan latihan lari *sprint*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Penerapan latihan lari *sprint* 50 meter untuk meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola dalam permainan sepak bola kelas V SD Negeri 10 Rejang Lebong".

## METODE

### Jenis Penelitian

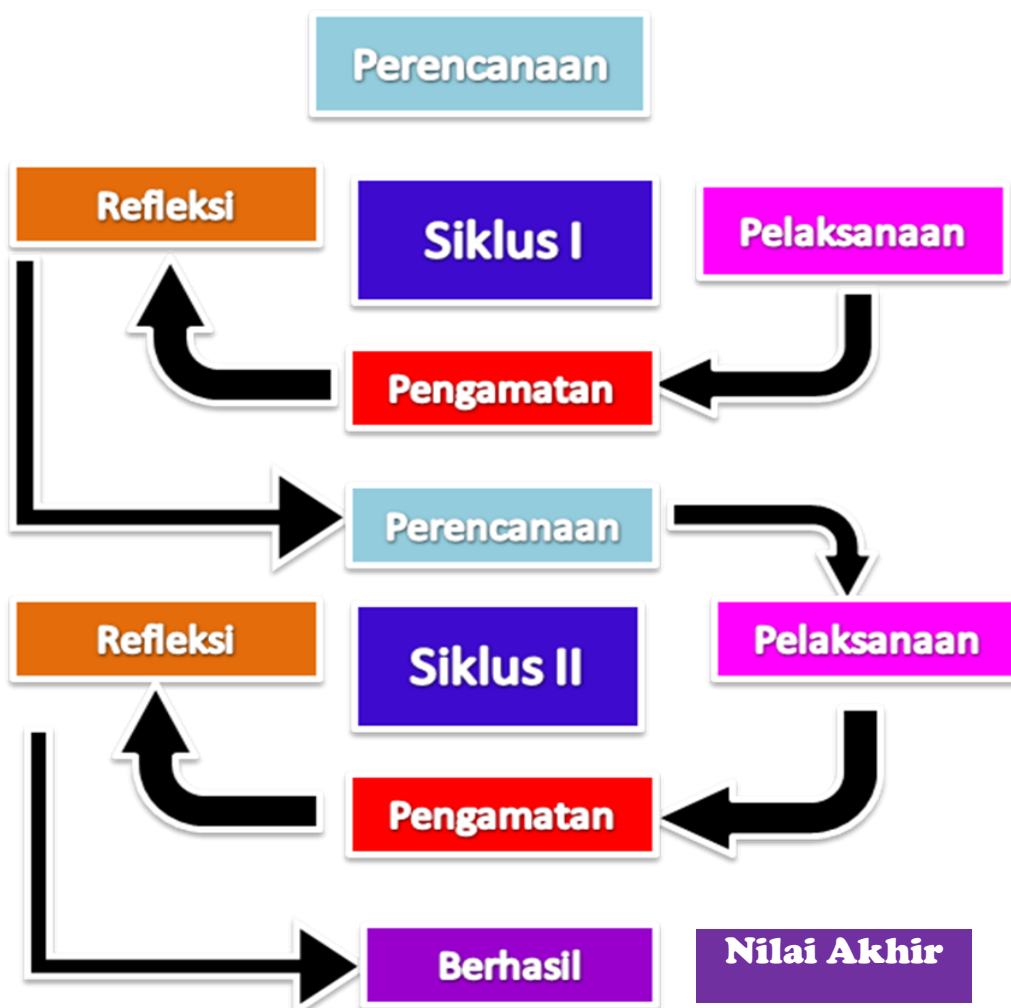
Dari tujuan penelitian yang ingin peneliti capai, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas, karena bertujuan untuk memperbaiki

pembelajaran. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelasnya oleh seorang peneliti yang bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran pada siswa. Jadi hasil dari satu penelitian yang peneliti lakukan belum tentu sama dengan yang dilakukan peneliti lain di tempat yang lain pula, karena hasilnya tergantung pada siswanya masing-masing.

Dalam penelitian tindakan kelas proses perbaikan yang terjadi sering berulang-ulang atau yang biasa disebut dengan siklus dalam setiap siklus tersebut dilakukan empat tahap kegiatan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan

refleksi. Hal ini sesuai dengan pendapat Kemmis dan Taggart (dalam Arikunto, 2006: 16), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi).

Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Tahapan-tahapan dalam penelitian tindakan kelas

Adapun penjelasan alur di atas sebagai berikut:

1. Perencanaan; sebelum mengadakan penelitian, maka peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan, dan membuat

rencana tindakan. Termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran.

2. Pelaksanaan; meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola dalam permainan sepak bola.
3. Pengamatan; pada tahap ini akan dilakukan pengamatan oleh dua orang pengamat dengan mengamati aktivitas guru dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, menggunakan format observasi yang telah disusun oleh peneliti.
4. Refleksi; pada tahap ini dilakukan analisis terhadap seluruh hasil penilaian baik yang menyangkut penilaian aktifitas guru dan siswa. Hasil analisis ini selanjutnya diukur tingkat keberhasilan. Jika hasil belum mencapai ketuntasan yang diharapkan, maka perlu dicari solusi perbaikan untuk menindak lanjuti pada siklus II.

Pengamatan dibagi dalam dua putaran, yaitu putaran 1 dan 2, di mana masing-masing putaran dikenai perlakuan yang sama (alur kegiatan yang sama) dan membahas diakhiri dengan tes praktek di akhir masing-masing putaran. Dibuat dalam dua putaran dimaksudkan untuk memperbaiki sistem pengajaran yang telah dilaksanakan

#### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SD Negeri 10, Rejang Lebong. Untuk siswa kelas V tahun pelajaran 2021/2022, dengan jumlah siswa 27 orang yang terdiri dari siswa laki-laki 15 orang dan siswa perempuan 12 orang. Dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian adalah siswa laki-laki yang berjumlah 15 orang.

Jadwal pelaksanaan perbaikan dilaksanakan selama lebih kurang 2x

pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal pelajaran penjas pada siswa kelas V.

#### Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah siswa di kelas V SD Negeri 10, Rejang Lebong yang terdiri dari siswa putra berjumlah 15 orang dan siswa putri 12 orang. Karena penelitian ini mengenai sepak bola, maka peneliti lebih memfokuskan untuk siswa putra, sehingga yang menjadi subjek penelitian adalah siswa putra sebanyak 15 orang.

#### Jenis Tindakan

Penelitian ini terdiri dari dua siklus, yang mana dari setiap siklusnya terdiri dari empat tahap kegiatan yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan atau pengamatan, dan tahap refleksi. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

#### Teknik Analisis Hasil Belajar

Untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam menguasai permainan sepak bola (menggiring bola), guru mengadakan evaluasi berupa praktik. Dengan perhitungan nilai rata-rata dan ketuntasan belajar klasikal siswa menggunakan rumus berikut:

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Pra siklus peneliti lakukan pada saat pengamatan. Pada tahap ini peneliti hanya menggunakan latihan menggiring bola dengan menggunakan metode demonstrasi dan latihan, tapi peneliti belum memfokuskan pada latihan lari *sprint*. Semua latihan mengenai teknik dasar sepak bola dilakukan sekaligus tanpa ada latihan khusus yang dilakukan. Sehingga hasil yang didapat juga tidak terlihat begitu baik. Siswa umumnya belum menguasai teknik bermain sepak bola khususnya teknik menggiring bola. Siswa terlihat hanya sekedar lari dan dalam menggiring bola terlihat tidak bisa

cepat. Pada saat siswa ingin menggiring bola dengan lari cepat malah terlihat bolanya sering ketinggalan atau bolanya terlalu jauh dari kaki siswa, sehingga gampang di rebut oleh pemain lawan.

Dari 15 siswa hanya enam siswa saja yang teknik menggiring bolanya sudah mulai bagus. Dengan rata-rata kelas 63,6 dan ketuntasan klasikal sebesar 40%. Hasil ini masih jauh dari kriteria ketuntasan klasikal minimum yaitu 85%. Oleh karena itu peneliti melakukan perbaikan pada siklus I dengan menfokuskan siswa pada latihan lari *sprint* untuk meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola supaya lebih baik.

### Deskripsi Aktifitas dan Hasil Belajar Siklus I

Hasil penghitungan pengamatan aktifitas guru pada siklus 1 yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah ini.

**Tabel 5. Hasil pengamatan aktifitas guru oleh pengamat 1 dan 2**

No.	Skor yang diperoleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1.	3	2	2,5
2.	1	1	1
3.	2	3	2,5
4.	3	3	3
5.	2	2	2
6.	2	2	2
7.	2	2	2
8.	3	3	3
Jumlah	18	18	18

**Sumber:** Data diolah

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa aktifitas guru pada siklus I diperoleh rata-rata skor 18. Hal ini berarti berada dalam kategori cukup dan sudah mendekati baik, karena hanya ada satu aspek yang harus diperbaiki guru karena masih dalam kategori kurang. Dari kedelapan aspek penilaian ada dua aspek yang mendapat nilai baik, tiga aspek dengan kategori cukup, dan dua aspek lainnya mendapat nilai yang berbeda dari masing-masing pengamat. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa aktifitas yang

dilakukan guru sudah hampir memuaskan, hanya dalam siklus I ini guru belum menggunakan media pembelajaran sebagai alat bantu guru dalam menyampaikan materi pada siswa.

Hasil penghitungan pengamatan aktifitas siswa pada siklus 1 yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah ini.

**Tabel 6. Hasil pengamatan aktifitas siswa oleh pengamat 1 dan 2**

No.	Skor yang diperoleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1.	2	3	2,5
2.	1	1	1
3.	2	2	2
4.	2	3	2,5
5.	2	2	2
6.	1	1	1
7.	2	2	2
8.	3	3	3
Jumlah	15	17	16
Rata-rata			16

**Sumber:** Data diolah

Dari tabel di atas, dapat kita lihat bahwa aktifitas siswa pada siklus I mendapat skor rata-rata 16 atau dalam kategori cukup. Dari delapan kategori tersebut hanya satu aspek yang mendapat kategori baik, tiga aspek dengan kategori cukup, dua aspek mendapat nilai yang berbeda antara teman sejawat dan kepala sekolah. Sedangkan sisanya yaitu dua aspek mendapat nilai dengan kategori kurang karena siswa tidak menggunakan media pembelajaran dan siswa juga tidak melakukan lari *sprint* sambil lari zig-zag.

Hasil penghitungan kinerja siswa setelah diadakan evaluasi pada siklus 1 dapat dilihat dari tabel di bawah.

**Tabel 7. Hasil perhitungan kinerja siswa siklus 1**

No.	Aspek	Nilai Skor
1.	Nilai Terendah	64
2.	Nilai Tertinggi	80
3.	Rata-rata kelas	72,2
4.	Jumlah Siswa yang tuntas	12

No.	Aspek	Nilai Skor
5.	Jumlah siswa yang tidak tuntas	3
6.	Ketuntasan klasikal	80%

**Sumber:** Data diolah

Dari nilai yang diperoleh siswa setelah guru melakukan evaluasi secara praktek dapat diketahui bahwa nilai siswa yang paling rendah adalah 64 dan nilai yang paling tinggi adalah 80 dengan rata-rata kelas 72,2. Dari segi jumlah siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar minimum adalah 12 orang siswa sehingga masih ada tiga orang siswa yang masih belum berhasil menuntaskan materi ini dengan tingkat ketuntasan klasikal adalah 80% yang berarti masih dalam kategori belum tuntas klasikal karena masih kurang dari 85%.

#### Refleksi Siklus I

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, yang bisa dilihat dari tabel pengamatan guru dan siswa serta tabel penilaian hasil kinerja siswa terlihat masih terdapat beberapa kelemahan yang membuat nilai siswa belum berhasil mencapai ketuntasan minimum, di mana masih ditemukan beberapa orang siswa yang belum bisa melakukan teknik menggiring bola dengan baik, dari segi guru juga masih terlihat belum maksimal dalam mengajar. Karena itu perlu dilanjutkan perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan menggunakan latihan lari *sprint* dengan menggunakan halang lintang supaya dalam menggiring bola siswa bisa menguasai bola secara zig-zag.

#### Deskripsi Aktifitas dan Hasil Belajar Siklus II

Hasil penghitungan pengamatan aktifitas guru pada siklus II yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah.

**Tabel 8. Hasil pengamatan aktifitas guru oleh pengamat 1 dan 2**

No.	Skor yang diperoleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1.	3	3	3

No.	Skor yang diperoleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
2.	3	3	3
3.	3	3	3
4.	3	3	3
5.	3	3	3
6.	3	3	3
7.	2	3	2,5
8.	3	3	3
Jumlah	23	24	23,5
Rata-rata			23,5

**Sumber:** Data diolah

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II ini aktifitas guru dalam mengajar mendapat nilai 23,5. Hal ini berarti nilai yang hampir sempurna dengan kategori baik, hanya ada satu aspek penilaian yang masih dalam kategori sedang dan satu aspek penilaian yang mendapat nilai berbeda antara kepala sekolah dan teman sejawat, sedangkan enam aspek yang lainnya sudah mendapat nilai baik. Ini berarti ada kemajuan dari segi guru mengajar pada siklus I dengan siklus II.

Hasil penghitungan pengamatan aktifitas siswa pada siklus II yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel di bawah.

**Tabel 9. Hasil pengamatan aktifitas siswa oleh pengamat 1 dan 2**

No.	Skor yang diperoleh		Rata-rata
	Pengamat 1	Pengamat 2	
1.	3	3	3
2.	3	3	3
3.	3	3	3
4.	3	3	3
5.	3	3	3
6.	2	3	2,5
7.	3	3	3
8.	3	3	3
Jumlah	23	24	23,5
Rata-rata			23,5

**Sumber:** Data diolah

Pada tabel di atas pengamatan aktifitas siswa ini hasilnya terlihat sama dengan pengamatan aktifitas guru yaitu 23,5 dengan kategori baik. Hanya ada satu kategori yang mendapat nilai berbeda antara kepala

sekolah dan teman sejawat. Sedangkan untuk aspek yang lainnya sudah berhasil mendapat kategori baik.

Hasil penghitungan kinerja siswa setelah diadakan evaluasi pada siklus II dapat dilihat dari tabel di bawah.

**Tabel 10. Hasil perhitungan kinerja siswa siklus 2**

No.	Aspek	Nilai Skor
1.	Nilai Terendah	75
2.	Nilai Tertinggi	85
3.	Rata-rata kelas	78,2
4.	Jumlah Siswa yang tuntas	15
5.	Jumlah siswa yang tidak tuntas	-
6.	Ketuntasan klasikal	100%

**Sumber:** Data diolah

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh siswa sudah sangat baik yaitu nilai terendah 75 dan nilai tertinggi 85 dengan rata-rata 78,2. Hal ini juga dapat dilihat dari jumlah siswa yang semuanya sudah berhasil mendapatkan nilai di atas KKM, yang berarti ketuntasan klasikal yang diperoleh mencapai 100%.

### Refleksi Akhir

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari siklus II dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari segi guru maupun siswa, pada siklus II jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar sudah 15 orang siswa dengan ketuntasan klasikal 100%. Dengan demikian sudah terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola khususnya dalam lari menggiring bola. Selain itu juga sudah melebihi kriteria ketuntasan belajar klasikal yaitu 85%. Karena peningkatan yang diperoleh sudah sangat baik, maka penelitian ini berhenti sampai pada siklus II.

### Pembahasan

Penelitian yang dilakukan mulai dari siklus I sampai siklus II, terlihat selalu terjadi

peningkatan kemampuan siswa kelas V di SD Negeri 10, Rejang Lebong dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Dari siklus ke siklus terjadi peningkatan-peningkatan siswa yang mendapat nilai tuntas, yang awalnya pada siklus I siswa yang mendapat nilai di atas KKM ada 12 orang meningkat menjadi 15 orang setelah siklus II. Demikian juga dengan ketuntasan klasikal dari 80% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II, yang berarti sudah berhasil mencapai kriteria ketuntasan belajar klasikal sebesar 85%.

Sesuai dengan Depdiknas (2006) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai di atas KKM mencapai 85%. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh kepala sekolah dan teman sejawat pada siswa dan guru juga terjadi peningkatan yang awalnya sama-sama dalam kategori cukup pada siklus I. Setelah dilakukan siklus II sama-sama meningkat juga menjadi kategori baik dengan nilai yang hampir sempurna.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan secara terus-menerus dan dengan menggunakan media pembelajaran yang sesuai dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam permainan sepak bola. Sebab dengan menggunakan media pembelajaran dapat membantu guru dalam proses pembelajaran serta dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

Seperti dalam penelitian ini peneliti memanfaatkan teman-teman siswa sendiri untuk dijadikan sebagai media dalam melatih siswa menggiring bola secara zig-zag. Sesuai dengan pendapat Arikunto (1987:13), media pendidikan adalah alat pembantu pendidikan dan pengajaran dan dapat berupa perbuatan-perbuatan atau benda-benda yang mudah memberi pengertian kepada anak didik berturut-turut dari perbuatan abstrak sampai konkret.

Dengan menerapkan metode latihan pada pembelajaran untuk lari *sprint* yang dilakukan siswa secara berkesinambungan dan dengan tekun dapat membuat kemampuan siswa dalam menggiring bola semakin meningkat.

## SIMPULAN

Pada siklus 1, melalui latihan lari *sprint* dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran penjasokes pada kelas V SD Negeri 10, Rejang Lebong. Hal itu ditunjukkan nilai terendah 64 nilai yang tertinggi 80 dan nilai rata-rata kelas 72,2 dengan kategori cukup. hal tersebut dapat ditunjukkan dengan ketuntasan klasikal 80%.

Pada siklus II kemampuan siswa menggiring bola meningkat dengan nilai terendah 75 nilai tertinggi 80 dengan nilai rata-rata 78,2 ketuntasan klasikal 100% dengan penerapan latihan lari *sprint* 50 meter dapat meningkatkan kemampuan siswa menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Sebaiknya dalam melatih siswa untuk bermain sepak bola harus diajarkan dulu latihan fisik, seperti lari *sprint* supaya ketahanan fisik siswa menjadi kuat dan siswa bisa bermain dengan stamina yang terjaga.

Untuk mencapai keberhasilan siswa melalui latihan *sprint* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain latihan menggiring bola dilakukan secara bertahap, yaitu mulai dari menggiring bola ke depan. Setelah siswa dapat menggiring bola maju ke depan, kemudian siswa dilatih menggiring bola secara zig-zag Selanjutnya dalam melatih siswa menggiring bola sebaiknya guru menggunakan atau memanfaatkan lingkungan sekitar siswa untuk dijadikan sebagai alat bantu pengajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma. (1984). *Permainan bola besar*.

Arikunto, Suhaimi dkk. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Bompa. (1994). *Metodologi Pelatihan Kinetik Manusia*. New York.

Depdiknas. (2006). *Kurikulum Pendidikan Dasar (Garis-garis Besar Program Pengajaran) GBPP kelas V SD*. Jakarta: Depdikbud.

Edwin, Siswantoro. (2013). *Judul skripsi : Pelaksanaan lari sprint untuk meningkatkan kempuan siswa dalam permainan sepak bola*.

Endang, Widi Winarni. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bengkulu: FKIP UNIB Press.

Hadadde dan Tola. (1991). *Teknik Dasar Menggiring Bola*.

Ismail. (1991). *Permainan bola besar*. Surakarta.

Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Jakarta: Pakar Raya.

Sajoto. (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.

Santoso, Iddo Christiana, dan Soni Nopembri. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.

Soekatamsi. (1995). *Permainan Besar 1 Sepak Bola*.