

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *SPEED LADDER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING*, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI SISWA
SSB ANGKATAN MUDA TRIDADI KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:
Fajar Ismoyo
09602241072

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13” yang disusun oleh Fajar Ismoyo, NIM.09602241072 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2014
Pembimbing

Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2014
Yang Menyatakan,

Fajar Ismoyo
NIM. 09602241072

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 11-13 tahun” yang disusun oleh Fajar Ismoyo, NIM.09602241072, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 27 Oktober 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Herwin, M.Pd	KetuaPenguji
Nawan Primasoni, M.Or	SekretarisPenguji
Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji I
Budi Aryanto, M.Pd	Penguji II

Yogyakarta, November 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Drs.RumpisAgusSudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Kesalahan akan membuat kita belajar untuk dapat menjadi yang lebih baik dan
membuat kita menjadi lebih bijak”

(Fajar Ismoyo)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan berkah, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak yang telah memberikan masukan dan bantuan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian untuk penyelesaian skripsi.
2. Bapak Endang Rini Sukanti, M.S., Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas bimbingan dan arahnya dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Drs. Herwin, M.Pd., Dosen Pembimbing yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Bapak, Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan dukungan material maupun spiritual.

5. Bapak Arjunandir, SE.MM., Ketua SSB Angkatan Muda Tridadi Sleman atas kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi.
6. Siswa SSB SSB Angkatan Muda Tridadi KU 11-12 tahun, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan dalam penyelesaian skripsi.
7. Seluruh teman-teman PKO angkatan 2009, yang selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati dan hati terbuka untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi dunia pendidikan dan olahraga.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, September 2014

Penulis

PERSEMBAHAN

- Kedua orang tuaku tercinta, yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- Kakak-kakakku tercinta terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya.
- Bapak Ibu dosen FIK UNY yang telah sabar membimbing dan memberikan ilmu dengan baik.
- Semua teman-temanku PKO FIK '09 yang kompak selalu.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelas Interval	43
Tabel 2. Deskripsi Hasil <i>Preetest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	48
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Postest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	49
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Preetest</i> Kelincahan	50
Tabel 5. Deskripsi Hasil <i>Postest</i> Kelincahan	51
Tabel 6. Deskripsi Hasil <i>Preetest</i> Koordinasi	52
Tabel 7. Deskripsi Hasil <i>Postest</i> Koordinasi	53
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	54
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	55
Tabel 10. Uji-t Hasil <i>Preetest</i> dan <i>Postest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	56
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Preetest</i> dan <i>Postest</i> Kelincahan	58
Tabel 12. Uji-t Hasil <i>Preetest</i> dan <i>Postest</i> Koordinasi	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Contoh Bentuk Latihan <i>1 Foot In Each</i>	17
Gambar 2. Contoh Bentuk Latihan <i>2 Feet In Each</i>	17
Gambar 3. Contoh Bentuk Latihan <i>In In Out Outl</i>	18
Gambar 4. Contoh Bentuk Latihan <i>X-Over Zig Zag</i>	18
Gambar 5. Desain Penelitian.....	37
Gambar 6. Tes <i>Dribbling</i> Bobby Charlton.....	41
Gambar 7. <i>Zig-zag Run Test</i>	41
Gambar 8. <i>Soccer Wall Volley Test</i>	42
Gambar 9. Grafik Hasil <i>Preetest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	48
Gambar 10. Grafik Hasil <i>Postest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	49
Gambar 11. Grafik Hasil <i>Preetest</i> Kelincahan.....	50
Gambar 12. Grafik Hasil <i>Postest</i> Kelincahan	51
Gambar 13. Grafik Hasil <i>Preetest</i> Koordinasi	52
Gambar 14. Grafik Hasil <i>Postest</i> Koordinasi.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Lembar Pengesahan	67
Lampiran 2.Surat Permohonan Ijin Penelitian	68
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 4. Surat Keterangan Ijin Penelitian dari SSB AM-TRi	70
Lampiran 5. Surat Keterangan Expert Judgment Sesi Latihan	71
Lampiran 6.Lembar Surat Balai Meteorologi	80
Lampiran 7.Lembar Perencanaan Program Latihan.....	82
Lampiran 8.Lembar Sesi Latihan	83
Lampiran 9.Lembar Absensi Kehadiran	99
Lampiran 10. Hasil Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	100
Lampiran 11. Hasil Data Tes Kelincahan	101
Lampiran 12. Hasil Data Tes Koordinasi.....	102
Lampiran 13. Hasil Statistik.....	103
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas	104
Lampiran 15. Validitas dan Realibilitas.....	105
Lampiran 16. Uji Homogenitas.....	106
Lampiran 17. Uji-t atau t-test	107
Lampiran 17. Dokumentasi.....	108

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	9
2. Hakekat Latihan	10
a. Pengertian Latihan	10
b. Prinsip Latihan	11
c. Komponen Latihan.....	12
d. Beban Latihan	14
e. Beban Latihan Untuk Anak Usia Dini	15
3. <i>Ladder Drill</i>	16
4. Kemampuan <i>Dribbling</i>	19
5. Kelincahan	21
6. Koordinasi.....	23
7. Sekolah Sepakbola (SSB)	25
a. Hakekat Sekolah Sepakbola.....	25
b. Hakekat SSB Angkatan Muda Tridadi	26
8. Karakteristik Anak usia 12-13 Tahun	27
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
1. Instrumen Penelitian	40
2. Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Teknik Analisis Data	42
1. Interval Kelas	43
2. Uji Prasyarat Analisis	43
a. Uji Normalitas	43
b. Uji Homogenitas	44
2. Pengujian Hipotesis	44
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 46
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	46
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
1. Penghitungan Validitas dan Realibilitas	46
2. Deskripsi Hasil <i>Pretest-Postest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	47
3. Deskripsi Hasil <i>Pretest-Postest</i> Kelincahan	49
4. Deskripsi Hasil <i>Pretest-Postest</i> Koordinasi.....	52
C. Hasil Uji Prasyarat	54
1. Uji Normalitas.....	54
2. Uji Homogenitas	55
D. Analisis Data	55
1. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	55
2. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	57
3. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	59
E. Pembahasan	60
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi	63
C. Keterbatasan Penelitian	64
D. Saran-saran	64
 DAFTAR PUSTAKA	 65
 LAMPIRAN	 67

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL*
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*, KELINCAHAN, DAN
KOORDINASI
PADA ATLET USIA 12-13 TAHUN**

Oleh
Fajar Ismoyo
NIM .09602241072

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini adalah para siswa usia 11-12 tahun sebanyak 18 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dribbling* Bobby Charlton, *Zig-Zag Run Test*, *Soccer Wall Volley Test*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after*.

Hasil uji-t memperoleh nilai bahwa *dribbling* t hitung sebesar $2,138 > 2,109$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,047 < 0,05$; hasil uji-t kelincahan t hitung sebesar $4,138 > 2,109$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,001 < 0,05$; Hasil uji t dapat dilihat bahwa koordinasi t hitung sebesar $2,600 > 2,109$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,019 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun. Terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 2,77%, Terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 1,56%, Terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 5,82%

Kata Kunci : *leader driil, dribbling, kelincahan, koordinasi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia. Sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Oleh karenanya sepakbola telah menjadi bagian nyata di masyarakat. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh.

Pembinaan sepakbola harus dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia muda merupakan pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang, sehingga harus di dukung oleh bakat yang diketahui sejak dini dan perlunya dilakukan pemantauan secara bertahap, terus menerus dan berkesinambungan. Menurut Timo

Scheunemann (Dasar Sepakbola Modern), sepakbola adalah permainan yang sederhana yang mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepakbola ibarat permainan *puzzle*, yang bagian-bagiannya perlu disatukan hingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Di sinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya.

Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik pemain. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya.

Pada seorang pemain sepakbola, kemampuan teknik sangatlah vital. Terutama kemampuan *dribbling* seorang pemain, yang digunakan untuk menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan. Menurut Danny Mielke, “ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling*”. Untuk dapat memiliki *dribbling* yang baik, seorang pemain haruslah rajin latihan dan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik.

Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Timmo Scheunemann (2012:14) : 1). *Speed*, 2). *Strength*, 3). *Endurance*, 4).*flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*, 7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain yaitu kelincahan dan koordinasi. Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba tiba (Djoko Pekik Irianto, 2009 : 68). Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77).

Kelincahan dan koordinasi dapat di tingkatkan dengan menggunakan latihan *ladder drill*. Banyak atlet yang serius meggunakannya, Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar / lantai. Seiring waktu, kecepatan dan kelincahan tersebut rutin dapat sangat meningkatkan kinerja kaki. (http://www.ehow.com/way_5158041_speed-agility-ladder-exercises.html:10 Maret 20014).

Asumsi saya bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan dalam *dribbling* sangatlah penting karena dengan *dribbling* yang baik dan cepat maka pemain akan mudah melewati lawan atau membuat peluang agar mencetak gol ke gawang lawan. Sehingga untuk menciptakan suatu permainan yang indah serta menarik untuk ditonton. *Dribbling* dengan melewati satu, dua, hingga tiga pemain akan membuat pertandingan yang seru untuk disaksikan. Dengan ditambah komponen fisik kelincahan dan koordinasi, untuk dapat menunjang kemampuan *dribbling* yang baik.

Dari sekian banyak SSB yang berada di daerah Istimewa Yogyakarta khususnya di kabupaten Sleman ini peneliti memilih SSB Angkatan Muda Tridadi yang berada di stadion Tridadi Sleman untuk dijadikan objek penelitian, karena SSB Angkatan Muda Tridadi memiliki anggota cukup besar khususnya kelompok usia 11-12 tahun. Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak anak atau siswa yang belum mampu *dribbling* dengan baik, hal ini ditunjukkan pada saat latihan banyak pemain yang melakukan *dribbling* dengan tidak benar, sehingga mengakibatkan bola dapat direbut lawan. Kondisi itu juga dapat dipengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi yang tidak baik pemain. Selain itu pelatih yang memberikan latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam mengikuti latihan.

Bersumber dari pendapat di atas baik mengenai pentingnya latihan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi bagi pemain sepakbola, untuk itu

seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan/diterapkan dalam meningkatkan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi. Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, kelincahan dan koordinasi. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat *ladder* atau tangga ketangkasan. Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan koordinasi gerak secara seimbang. Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi dengan metode menggunakan alat *ladder drill* yang divariasikan.

Melalui latihan dengan metode menggunakan alat latihan *ladder drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi seorang pemain sepakbola usia dini. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul " PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI SISWA SSB ANGKATAN MUDA TRIDADI KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN ".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* merupakan komponen teknik dalam permainan sepakbola.
2. Belum diketahui adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi.
3. Pelatih dituntut memberi variasi latihan agar atlet tidak bosan latihan.
4. Belum mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi atlet usia 11-12 tahun.

Dari banyaknya permasalahan yang diidentifikasi, perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut: pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi. Penelitian ini akan dilakukan kepada atlet usia 11-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*?
2. Apakah ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan?
3. Apakah ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar :

1. Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
2. Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan dalam permainan sepakbola.
3. Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi dalam permainan sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

- Pelatih dapat mengetahui variasi latihan *ladder drill*
- Bahan pertimbangan pelatih dalam program latihan.
- Mengetahui latihan yang efektif.

2. Bagi atlet

- Atlet dapat meningkatkan kemampuan dalam sepakbola.
- Atlet bisa mengeluarkan semua potensi yang dimilikinya.

3. Bagi klub

- Mengidentifikasi dan memudahkan sejak dini atlet yang berbakat dalam melakukan pembinaan.
- Dapat menjadi bahan pertimbangan penyusunan program latihan di klub

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Permainan Sepakbola

Menurut Soekatamsi yang dikutip Hanif Dedi Irawan (2009: 7), Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali dengan kedua lengan (tangan). Jadi sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan.

Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak - anak, remaja, dan orang tua.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Menurut Ria Lumintuarso (2013: 21), menjelaskan ;

Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Sukadiyanto (2003: 5), “Pengertian latihan yang berasal dari kata *training*, adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.” Sukadiyanto (2010: 5) mengemukakan dalam susunan latihan satu tatap muka berisikan antara lain :

(1) Pembukaan/ pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *Cooling down*/ Penutup.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara teratur,

terukur dan kontinyu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Menurut Tjalieq yang dikutip Hanif (2009: 12), latihan sebanyak 16 kali secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap, sehingga dalam penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan.

b. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan yang cukup penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Pada dasarnya setiap atlet mempunyai multidimensional, potensial atau bakat yang berbeda-beda, labil, dan mampu beradaptasi. Berdasarkan sifat yang dimiliki itulah ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam proses berlatih-melatih.

Menurut Bempa (1994: 48), prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis yang seluruhnya berlangsung dalam suatu proses latihan. Terkait dengan prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan antara lain: (1) prinsip individual, (2) prinsip kesiapan, (3) prinsip beban lebih, (4) prinsip adaptasi, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip variasi, (7) prinsip pemanasan, (8) prinsip berkebalikan, (9) prinsip sistematis, (10) prinsip jangka panjang, (11) prinsip tidak berlebih, (12) prinsip progresif. Dalam menerapkan prinsip-prinsip

latihan pelatih harus berhati-hati dalam setiap penyusunan dan pelaksanaan latihan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43- 47), prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih antara lain:

Prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kekhususan (*specifity*), dan prinsip kembali asal (*reversibel*).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis yang berlangsung dalam proses latihan dengan mengedepankan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

c. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antar lain: intensitas latihan, *volume* latihan, *recovery*, dan *interval*.

1) Intensitas latihan

Menurut Sukadiyanto (2002: 27), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan

dengan daya tahan anaerobik, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

2) *Volume* Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2005). Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan tersebut: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, (4) diperbanyak. Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per sesi, (c) jumlah set per sesi, (d) jumlah seri atau sirkuit per sesi, (e) jumlah pembebanan per sesi, dan (f) lamasingkatnya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set, repetisi atau jarak pada setiap sesinya.

3) *Recovery* dan *Interval*

Dalam komponen latihan yang juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery* dan *interval*. *Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama, yaitu pemberian istirahat. Yang membedakanya kalau *recovery* adalah waktu istirahat antar *repetisi* atau set, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri atau

sirkuit. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

d. Beban Latihan

Pemahaman metode menggunakan peningkatan beban latihan adalah penting bagi program pelatihan. Sejumlah anak-anak dimasa muda akan meningkatkan kemampuan fisik mereka di dalam olahraga tertentu, hasil yang langsung dalam jumlah dan mutu pekerjaan yang mereka capai dalam pelatihan mereka. Dari tahap awal pengembangan tingkatan pencapaian yang tinggi, atlit harus meningkatkan beban kerja di dalam pelatihan secara berangsur-angsur, menurut kebutuhan individu mereka.

Beban latihan ada dua macam yaitu beban dalam dan beban luar. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan seperti: *intensitas*, *volume*, *recovery*, dan *interval*.

Menurut Sukadiyanto (2010:27), adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, dipercepat, diperberat, dan diperlama.

e. Beban Latihan Untuk Anak Usia Dini

Pembebanan pada anak usia dini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk digunakan sebagai dosis latihan, yang akan berpengaruh terhadap durasi latihan. Menurut Sharkey (1986:27) yang dikutip Sukadiyanto (2010:62) pada awal remaja usia 11-14 tahun, latihan beban menggunakan beban ringan dengan repetisi yang banyak untuk melatih ketahanan.

Menurut Sukadiyanto (2010:68) dalam menentukan beban latihan sesuai dengan tes awal dan tujuan yang ingin dicapai. Untuk itu prinsip individual harus dijalankan secara ketat dalam menentukan beban latihan. Menurut Endang Rini Sukamti (2011:50) pada usia 11-14 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testostosterone pada laki-laki, sehingga latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar haruslah mulai dilatihkan pada atlet.

Untuk menentukan beban latihan adalah dengan menggunakan repetisi. Menurut Sukadiyanto (2010: 42) :

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

3. *Ladder Drill*

Ladder drill adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi (www.quickness-drillss.com). Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja.

Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, dalam bukunya *Training For Speed, Agility, And Quickness* untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. Banyak atlet serius menggunakan *ladder* untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang meyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian di letakkan pada bidang datar atau lantai. (<http://www.fitnessformen.co.id>: 12 Februari 2014).

Latihan *Ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan., meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat

mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Latihan menggunakan alat *ladder drill* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dunia olahraga (<http://www.fitnessformen.co.id/article/2/2014/787-Berlatih-Seperti-Pebasket-Profesional>: 12 Februari 2014).

Ladder merupakan salah satu bentuk alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai. Dibawah ini akan dijelaskan secara detail beberapa contoh latihan *ladder* (Tony Reynolds : 2010: 20-27):

a. Contoh Bentuk Latihan *1 Foot In Each* (Gambar 1)



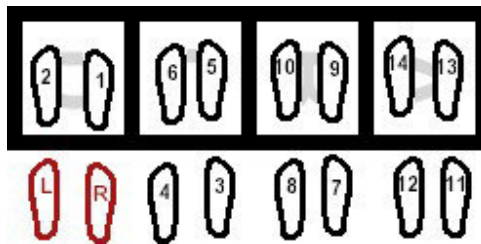
- 1) Berlari melalui *ladder* dengan satu kaki pada setiap kotak.
- 2) Ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat

b. Contoh Bentuk Latihan *2 Feet In Each*(Gambar 2)



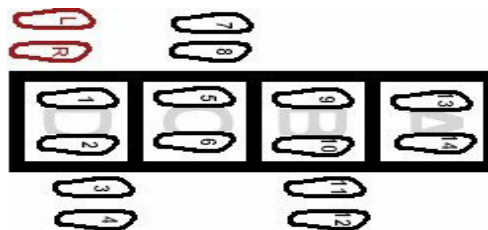
- 1). Berlari melalui *ladder* dengan kedua kaki pada setiap kotak
- 2). Ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat.

c. Contoh Bentuk Latihan *In In Out Out*(Gambar 3)



- 1) Mulai dengan berdiri disamping *ladder*
- 2) Bergerak dalam pola lateral ke kanan, melangkah kedalam kotak pertama dengan kaki kanan
- 3) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri kedalam kotak pertama
- 4) Berikutnya, melangkah ke belakang dengan kaki kanan
- 5) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri ke belakang

e. d. Contoh Bentuk Latihan *X-Over Zig Zag*(Gambar 4)



- 1) Mulai dengan posisi kedua kaki disamping *ladder*

- 2) Lakukan lakukan gerakan zig-zag kesamping dengan masuk ke dalam kotak pertama
- 3) Ulangi urutan latihan ini dari kotak 2 – 5 dan sepanjang *ladder*

4. Kemampuan *Dribbling*

Dalam permainan sepakbola kemampuan *dribbling* yang baik dapat menjadikan permainan sepakbola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan.

Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh lebih dari satu meter di depan pemain. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.. Menurut Timo Schunemenin *dribbling* merupakan teknik menyerang dengan gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki serta terus meneruskan mengubah lintasan atau arah bola. Sedangkan *speed dribbling* merupakan gerakan kontrol pada bola dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah lintasan (Timo Schunemann 2012 : 20).

- 1) Tujuan Menggiring Bola (*dribbling*).

Menggiring bola dalam permainan sepakbola mempunyai beberapa tujuan, yaitu: untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 28).

2) Perkenaan Kaki dengan Bola (*impact*).

Menurut Danny Mielke (2003: 2-5) perkenaan kaki pada bola saat melakukan *dribbling* menggunakan 3 bagian pada kaki, yaitu :

- a) *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, yaitu dengan menyentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya.
- b) *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu memposisikan tubuh dengan seimbang pada saat mendorong bola menjauh dan menentukan jarak di antara kedua kaki ketika sedang melakukan *dribbling*.
- c) *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki yang dijadikan bidang perkenaan utama dengan bola untuk bergerak cepat di lapangan.

3) Cara Melakukan *Dribbling*.

Menurut Herwin dalam bukunya “Diktat Keterampilan Sepakbola Dasar” (2004: 36), mengemukakan:

a. Dribbling menghadapi tekanan lawan bola harus dekat dengan kaki, artinya sentuhan dengan bola diperbanyak.

b. Dribbling di daerah bebas tanpa tekanan lawan maka sentuhan dengan bola lebih sedikit dan diikuti gerakan lari cepat.

5. **Kelincahan**

Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba (Djoko Pekik Irianto, 2009 : 68). Dalam cabang olahraga sepakbola kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan maupun menghindari penjagaan lawan. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian atlet dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol. Kelincahan juga tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Dalam Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia, kelincahan (*agility*) menurut Timo Schunemann kelincahan adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola

maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian atlet dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol. Kelincahan juga tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1995: 9). Dari pendapat tersebut, bahwa seseorang yang koordinasinya baik maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang jika diberikan latihan koordinasi akan meningkatkan kelincahannya. Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, umur dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan.

Berangkat dari berbagai pendapat tersebut kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain yang mendukung proses tersebut.

6. Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan dalam semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Di mana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2010 : 223). Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77). Hampir semua cabang olahraga memerlukan komponen biomotor koordinasi.

Pada dasarnya koordinasi menurut Sukadiyanto (Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, 2010 : 221) membedakan koordinasi menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum menurut Sage yang dikutip Sukadiyanto (2010: 222) merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur

gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Artinya bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, system syaraf, dan persendian. Pada koordinasi umum contoh gerakannya seperti jogging, lempar tangkap, dll.

Sedangkan koordinasi khusus menurut Sage (1984: 278) yang dikutip Sukadiyanto (2010), yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simulta. Pada umumnya setiap teknik pada cabang olahraga merupakan hasil perpaduan antara pandangan mata dan kerja kaki (*footwork*), oleh karena itu koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 222). Pada cabang olahraga sepakbola menurut Timo Schunemeni koordinasi adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna menghasilkan gerakan tepat guna dengan mulus. Contohnya pada cabang olahraga sepak bola seperti, *juggling* bola, *dribbling* bola, dan lari samba atau carioca, dan gerakan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu intelegensi, kemahiran dan ketepatan dalm menggunakan indera, pengalaman gerak, pengembangan gerak biomotor.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang merangkai beberapa unsure gerak

menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya atau menampilkan serangkaian gerak dengan luwes dan akurat.

7. Sekolah Sepakbola

a. Hakekat Sekolah Sepakbola

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki anak-anak usia dini agar dapat mengembangkan bakat dan keterampilan dalam cabang olahraga sepakbola. Tujuan sekolah sepakbola untuk menghasilkan anak-anak usia dini yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2).

Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud dengan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan

potensi pemain, agar menghasilkan pemain yang berkualitas dalam sepakbola.

b. Hakekat Sekolah Sepakbola Angkatan Muda Tridadi (AMTRI)

SSB AMTRI merupakan sekolah resmi yang ditujukan untuk mengembangkan ketrampilan dibidang khusus sepakbola, yang bernaung di bawah naungan IKA Sleman. SSB yang dipimpin oleh Bapak Arjunandir.SE.MM ini memiliki fasilitas lengkap dibandingkan sekolah sepakbola yang lain, terutama pada tempat latihan di Stadion Tridadi Sleman yang berada pada pusat kabupaten Sleman.

Dalam proses latihannya SSB AMTRI di bagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu usia 8-10 tahun dengan pelatih Bapak Arjunandir, usia 11-12 tahun dengan pelatih Bapak Parno, usia 13-15 tahun dengan pelatih Mas Adit, dan usia 16-18 tahun dengan Mas Reza. Pengelompokan umur ini bertujuan agar pengembangan teknik dan mental anak yang usianya lebih muda tidak mengalami pengaruh pola pikir dari anak usia lebih tua. prestasi yang telah dicapai dalam 3 tahun terakhir adalah juara 1 TMC Cup U-12 di Cangkringan, Juara 2 AMS Cup di Gendengan, dan Juara 2 Danone Cup di Tridadi. Fasilitas yang dimiliki berupa lapangan sepakbola, gawang, rompi, dan cone.

SSB AMTRI berlokasi di komplek kabupaten sleman, tepatnya di stadion Tridadi Sleman. Atau bisa juga di Jaban, Tridadi Sleman.

Jadwal latihan dilakukan 3 kali seminggu, yaitu pada hari rabu dan jumat pada pukul 15.00 WIB-17.00WIB dan pada hari minggu pukul 07.00WIB- 09.00WIB. Biaya pendaftaran sebesar Rp. 265.000,00 dengan rincian mendapat seragam , kaos kaki, rompi, dekker, dan tas. Sedangkan biaya SPP tiap bulan sebesar Rp. 20.000,00.

8. Karakteristik anak usia 12-13 tahun

Pada usia ini anak masuk dalam masa pubertas, yaitu terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Endang Rini Sukamti.dkk (2011: 50), dalam bukunya Diktat Perkembngan Motorik menyatakan pada usia 11-14 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormone testoteron. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Dengan latihan ketrampilan yang bervariasi dan teknik yang benar mulai dilatihkan pada anak dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih besar.

Berikut karakteristik anak dengan umur 12-13 tahun menurut Sukintaka, 1992 yang dikutip Galang Suryajaya Islami (2007: 14), yang menyangkut aspek fisik, segmental, dan aspek sosial:

a. Jasmani:

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya.

- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi semakin baik.
- 7) Perbedaan jenis kelamin semakin nyata.
- 8) Koordinasi makin baik.
- 9) Badan lebih sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan anak laki-laki dengan perempuan.

b. Psikis atau mental

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah.
- 2) Menaruh perhatian pada permainan yang terorganisasi.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian pada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian pada bentuk makin bertambah.
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.

- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
- 10) Mulai mengerti dengan waktu, dan menghendaki segala sesuatunya sesuai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaannya.

c. Social dan emosional

- 1) Penguatan rasa emosionalnya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
- 2) Menginginkan masuk dalam kelompok sebaya, dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
- 3) Mudah dibangkitkan.
- 4) Perempuan menaruh perhatian pada anak laki-laki.
- 5) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- 7) Laki-laki membenci perempuan, dan perempuan membenci laki-laki.
- 8) Senang sekali memuji dan mengagungkan.
- 9) Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
- 10) Rasa bangga berkembang.
- 11) Ingin mengetahui segalanya.
- 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.

- 13) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi dan mempertahankan sesuatu atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan.
- 14) Merindukan pengakuan dari kelompoknya.
- 15) Kerjasama meningkat terutama sesama laki-laki dan kualitas kepemimpinan mulai nampak.
- 16) Senang pada kelompok dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
- 17) Menyukai pada kegiatan kelompok melebihi kegiatan individu, mudah bertemu.
- 18) Senang merasa apa yang mereka kehendaki.
- 19) Loyal terhadap kelompok atau “gang” nya.
- 20) Perhatian terhadap kelompok sejenis sangat kuat.

Karakter anak usia 12-13 tahun meliputi karakteristik jasmani, mental, dan sosial. Menurut Ganesha Putera dalam buku yang berjudul Kutak Katik Latihan Sepakbola Usia Muda (2011: 64-65) usia 12-14 tahun merupakan usia krisis, dimana pemain memasuki masa pubertas, maka pelatih perlu mengerti dan memahami gambaran karakteristik kelompok ini sebagai berikut :

- a. Pemain memasuki masa pubertas, dan pertumbuhan tubuh pemain sedang cepat. Ini berujung pada penurunan fleksibilitas dan koordinasi
- b. Pemain di usia ini memiliki antusiasme berlatih yang tidak stabil
- c. Pemain telah memiliki kematangan teknik dan intelegensia
- d. Pemain di usia ini mulai menjadikan kemenangan sebagai sesuatu yang penting.
- e. Sebagian pemain mulai memiliki cita-cita dan orientasi di sepakbola, sehingga setiap pertandingan dijalani dengan serius.
- f. Pemain mulai memiliki wawasan taktik individu maupun unit.

Oleh karena itu latihan kesegaran jasmani secara umum, teknik dan taktik serta latihan dengan metode permainan sudah dapat dilakukan, untuk itu dalam penyusunan program latihan hendaknya mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik, sehingga akan berdampak pada peningkatan kecepatan, sekaligus melatih unsur-unsur yang terkandung dalam permainan sepakbola, yaitu unsur fisik, mental dan sosial.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh:

1. Fery Ardianto (PKO), yang berjudul “Pengaruh latihan *Speed Games* terhadap kelincahan siswa Selabora bolavoli FIK UNY usia 10-12 tahun”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Selabora bolavoli FIK UNY terutama usia 10-12 tahun. Sampel yang digunakan sebanyak 24 siswa, diambil secara *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 20 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali tiap minggunya. Instrumen pengambilan data menggunakan *zig-zag run test*

untuk mengukur kelincahan dengan satuan detik. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji-t* dengan taraf signifikan 5%,. (1) ada peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai t hitung $4,454 >$ nilai t tabel. (2) tidak ada peningkatan pada kelompok kontrol dengan nilai t hitung $-1,785 <$ nilai t tabel $1,978$. (2009: vii)

2. Hendi Agus Wijanarko (PKO), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Game* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 13-14 tahun di Sekolah Sepakbola KKK Klajuran”. Populasi penelitian ini berjumlah 30 anak dan sampel berjumlah 12 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan Uji-t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang positif latihan *small sided game* terhadap kecepatan *dribbling* sebesar $4,638 >$ t tabel $2,201$. (2006: vii)

C. Kerangka Berfikir

1. Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*

Dalam permainan sepakbola *dribbling* bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Pada sepak bola *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki

kanan maupun kiri, sementara otot tungkai juga ikut berpengaruh terhadap cepat pelannya melakukan *dribbling*.

Ladder drill dilakukan dengan cara melompati tali berbahan lentur yang berbentuk seperti tangga dan diletakkan pada permukaan yang datar. Latihan ini melatih otot tungkai agar lebih kuat karena pada saat kaki satu melompat kaki yang satunya menahan berat tubuh walau hanya sebentar. Sementara pada kaki latihan *ladder drill* berfokus terhadap gerakan cepat kaki (*footwork*) agar kedua kaki menjadi lebih *eksplosif*.

Dengan uraian diatas dengan latihan *ladder drill* dapat membantu meningkatkan *dribbling* pemain, karena latihan *ladder* melatih otot tungkai dan juga kedua kaki agar lebih cepat dalam bergerak.

2. Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsure-unsur fisik secara umum. Pengertian kelincahan secara umum adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga.

Kelincahan menuntut seseorang untuk dapat merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan maka dari itu kelincahan tergantung dari keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, berat badan, umur, dan jenis kelamin seseorang. Maka dari

itu latihan menggunakan alat *ladder* seseorang dapat memperagakan gerakan variasi ladder drill untuk meningkatkan kelincahannya.

Dengan latihan variasi *ladder drill* ini diharapkan anak-anak dapat merasakan pengalaman berbagai macam variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan. Sehingga anak-anak tidak akan mudah bosan ataupun jenuh saat melaksanakan latihan.

3. Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap koordinasi mata dan kaki

Komponen biomotor koordinasi sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien penuh ketepatan. Pada cabang olahraga sepakbola koordinasi mata dan kaki sangat diperlukan untuk dapat memperoleh keseimbangan.

Koordinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu intelegensi, kemahiran menggunakan indera, dan pengalaman gerak. Koordinasi akan mengalami perkembangan saat anak berusia 7 hingga 14 tahun. Pada usia 12-13 tahun ini mereka mulai memperlihatkan gerakan-gerakan yang kompleks, rumit dan cepat. Dengan latihan menggunakan alat ladder seorang olahragawan dapat mengontrol gerakan yang saling bekerjasama dengan fungsi sensorik tubuh seperti mata dan kaki.

Latihan dengan metode *ladder drill* ini dapat digunakan untuk melatih koordinasi mata dan kaki pada anak-anak usia dini, agar keseimbangan pada anggota tubuh terutama bagian kaki menjadi lebih baik. Sebuah metode latihan *ladder drill* adalah asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dalam metode latihan anak usia dini.

D. Hipotesis Penelitian

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan adalah

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola usia 11-12 tahun.”
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola usia 11-12 tahun.
3. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap koordinasi pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

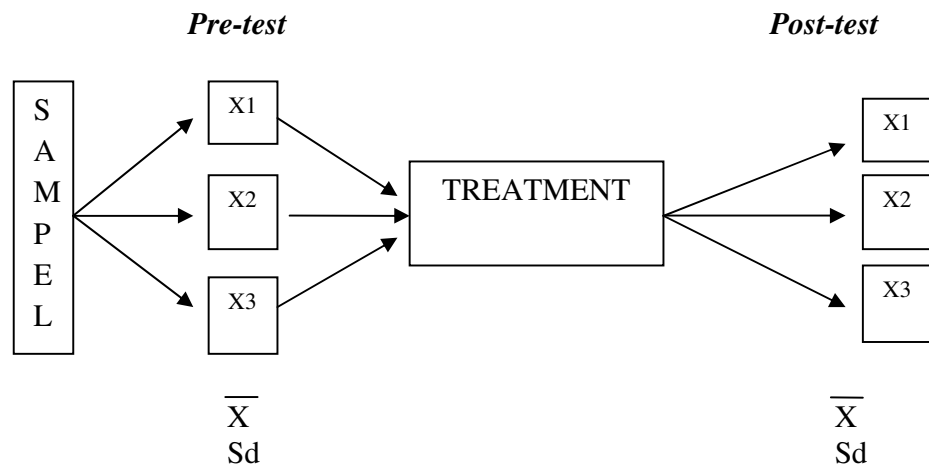
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen korelasional, dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (1990:272), penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan, kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variable tersebut dapat diukur.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pemain sepakbola usia 11-12 tahun di Sekolah Sepakbola Angkatan Muda Tridadi. Untuk memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitiannya sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

X1 : Kemampuan *dribbling*

X2 : Kelincahan

X3 : Koordinasi

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah latihan *ladder*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling*.

1. *Ladder Drill*

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tangga yang lentur dan diletakkan dilantai atau tanah.

Ladder Drill diberikan dalam bentuk program latihan sebanyak 16 kali pertemuan (terlampir).

2. Kemampuan *Dribbling*.

Adalah suatu gerakan membawa bola secepat mungkin dengan bagian kaki. Bagian yang digunakan antara lain: sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan kura-kura kaki (Danny Mielke, 2007: 2).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* adalah kemampuan seseorang pemain dalam menggiring bola secepat-cepatnya menempuh jarak tertentu tanpa kehilangan kontrol terhadap bola.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh Bobby Charlton. Alat bantu yang digunakan dalam pengambilan data dengan *stopwatch*.

3. Kelincahan

Kelincahan berkaitan dengan kecepatan, dan ketrampilan merubah arah dalam kecepatan yang tinggi. Menurut James yang dikutip oleh Syamsul Munawar (2008:11) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hamper dengan kecepatan penuh. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *zig-zag run test* yang dikemukakan Brian Mackenzie dalam bukunya *101 Performance Evaluation Tests* (2005: 59). Alat bantu yang digunakan dalam pengambilan data dengan *stopwatch* dengan diambil waktu terbaiknya.

4. Koordinasi

Tes koordinasi mata kaki dilakukan dengan menggunakan *Mitchell Soccer Test* yang dikutip oleh Ngatman (2001: 25). Tes ini diperuntukkan bagi anak-anak usia dini. Tujuannya untuk mengukur koordinasi mata-kaki. Lapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 meter dan tinggi dari lantai 1,22 meter. Daerah tendangan dibuat di depan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 meter dan 4,23 meter. Daerah tendangan berjarak 1,83 meter dari dinding sasaran. Tes ini memiliki validitas 0,76 dan reliabilitasnya 0,89.

C. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi Penelitian.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi yang digunakan adalah para siswa usia 11-12 tahun sebanyak 18 orang.

2. Sampel Penelitian.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2006: 85), *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 18 orang. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:

- a) Sampel yang digunakan harus berusia 11-12 tahun
- b) Sudah mengikuti latihan sepakbola minimal 6 bulan..
- c) Bersedia mengikuti latihan atau *treatment* sebanyak 16 kali.
- d) Terdaftar sebagai siswa SSB AMTRI.

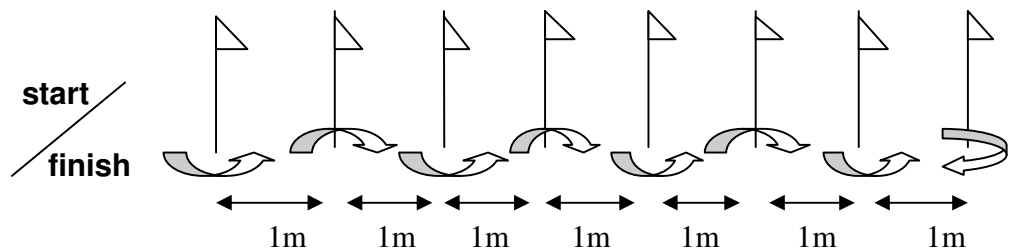
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.”

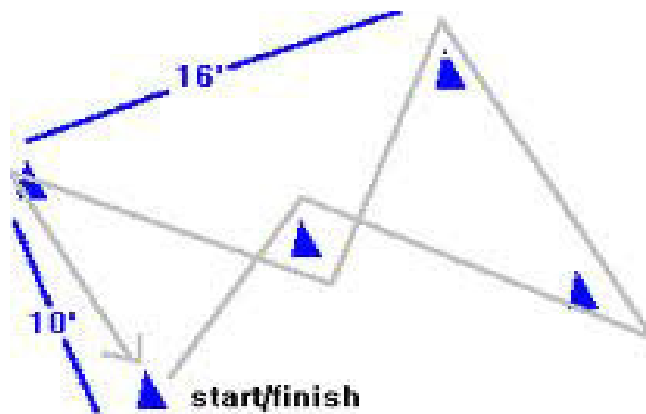
Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kecepatan *dribbling* adalah dengan menggunakan *stopwatch*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* dalam penelitian

ini adalah instrumen yang dibuat oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 2). Dibawah ini adalah gambar instrumen *dribbling* Bobby Charlton :



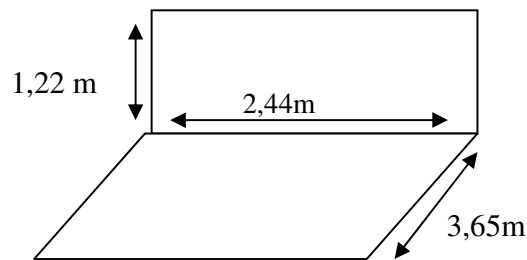
Gambar 6. Instrumen *Dribbling* Bobby Charlton
(Sumber : Danny Mielke, 2007: 2)

Sedangkan untuk mengukur kelincahan menggunakan *zig zag run test* yang dikemukakan Brian Mackenzie dalam bukunya 101 Performance Evaluation Tests (2005: 59). Berikut gambar *zig zag run test* :



Gambar 7.: Lapangan Untuk Tes Kelincahan
(Sumber : Brian Mackenzie, 2005 : 59)

Sedangkan untuk mengukur koordinasi mata-kaki menggunakan *Soccer Wall Volley Test* dari *Mitchell Soccer Test* yang dikutip oleh Ngatman (2001: 25). Berikut gambar tes koordinasi mata-kaki :



Gambar 8. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki
(Sumber: Ngatman, 2001: 25)

2. Teknik Pengumpulan Data

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan dengan alat *ladder drill* sebagai variabel bebas dan kecepatan *dribbling*, kelincahan, koordinasi sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Metode latihan *ladder drill* yang dilakukan divariasikan.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar

menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitas dan penghitungan homogenitas data.

1. Interval Kelas

Untuk melihat sebuah frekuensi data yang variabel, maka perlu dibuat interval kelas. Menurut Anas Sudjana (2006: 186) untuk menentukan interval kelas dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi. Interval kelas dibuat berdasarkan rumus yang dimodifikasi sebagai berikut :

Tabel. Kelas Interval

NO	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Sedang
4	$M - 0,5 SD < X \leq M - 1,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan : M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

S : Standar Deviasi

2. Uji Prasyarat Analisis.

a) Penghitungan normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebuah data yang akan dianalisis. Untuk menghitung normalitas digunakan rumus *chi kuadrat* (Sutrisno Hadi, 1995: 350).

Berikut disajikan rumus *chi kuadrat* :

Rumus *chi kuadrat*:

$$X^2 = \sum \left[\frac{fo - fh}{fh} \right]^2$$

Keterangan: X^2 = *Chi Kuadrat*
 fo = Frekuensi yang Diobservasi
 fh = Frekuensi yang Dihitung

b) Penghitungan Homogenitas.

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

Berikut disajikan rumus uji-F:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

3. Pengujian Hipotesis.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka H_0 (hipotesis nol) diterima dan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka H_0 ditolak.

Rumus yang digunakan uji- t adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan: D = Jumlah perbedaan setiap pasangan ($X_1 - X_2 - X_3$).
 D^2 = Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan.
 N = Banyak sampel.

a. Hipotesis Deskriptif

Hipotesis Deskriptif penelitian yang akan di uji adalah sebagai berikut :

1) Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

2) Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola usia 11-12 tahun..

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

3) Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap koordinasi pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap koordinasi pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan tiga kali dalam seminggu bertempat di lapangan stadion Tridadi Sleman yaitu pada hari Rabu pukul 15.00-16.30 WIB, Jumat pukul 15.00-16.30 WIB, dan Minggu pukul 06.00-07.30, dengan subjek penelitian adalah siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU 12-13 tahun. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) dilakukan pada hari Rabu tanggal 21 Mei 2014 dan tes akhir (*posttest*) pada hari Jumat tanggal 27 Juni 2014. Sedangkan untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut, yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil penelitian berpedoman pada variabel dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU 11-12 tahun. Selama proses pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu latihan dengan menggunakan alat *ladder*.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai koefisien validitas yang tinggi. Sebuah instrumen dikatakan

memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi apabila dapat memberikan hasil yang tetap. Reliabilitas menunjukkan tingkat keterandalan suatu instrumen penelitian.

Berdasarkan penghitungan statistik dan analisis program SPSS 13 hasil penghitungan instrumen tes kemampuan *dribbling* dengan Instrumen tes Bobby Charlton diperoleh tingkat validitas adalah sebesar 0,793, dan untuk tingkat reliabilitas tes sebesar 0,872.

Berdasarkan penghitungan statistik dan analisis program SPSS 13 hasil penghitungan instrumen tes kelincahan dengan Instrumen *zig-zag test* diperoleh tingkat validitas adalah sebesar 0,895, dan untuk tingkat reliabilitas tes sebesar 0,933.

Berdasarkan penghitungan statistik dan analisis program SPSS 13 hasil penghitungan tes koordinasi dengan Instrumen tes *Mitchell Soccer Test* diperoleh tingkat validitas adalah sebesar 0,737, dan untuk tingkat reliabilitas tes sebesar 0,782.

2. Deskripsi hasil *pretest-Postest* Kemampuan *Dribbling*

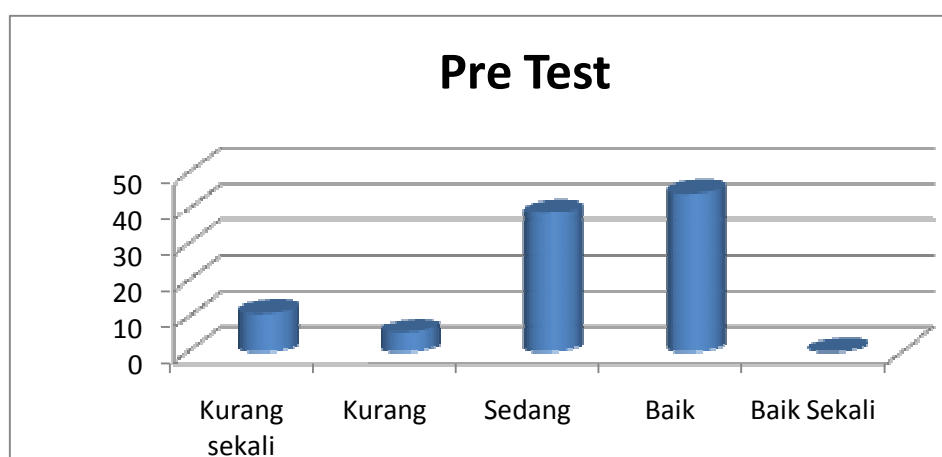
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil penelitian *pretest nilai manimum* (nilai minimal) 14,24; *nilai maximum* (nilai maksimal) 22,71; mean (rata-rata) 17,26; *median* (nilai tengah) 17,01; *modus* (nilai sering muncul) 14,24 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 2,12.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi hasil *pretest* kemampuan *dribbling*

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	$X \leq 14,08$	0	0.00	Baik Sekali
2	14,09 – 16,20	8	44.44	Baik
3	16,21 – 18,32	7	38.89	Sedang
4	18,33 – 20,44	1	5.56	Kurang
5	$X > 20,45$	2	11.11	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Grafik hasil *pretest* kemampuan *dribbling*

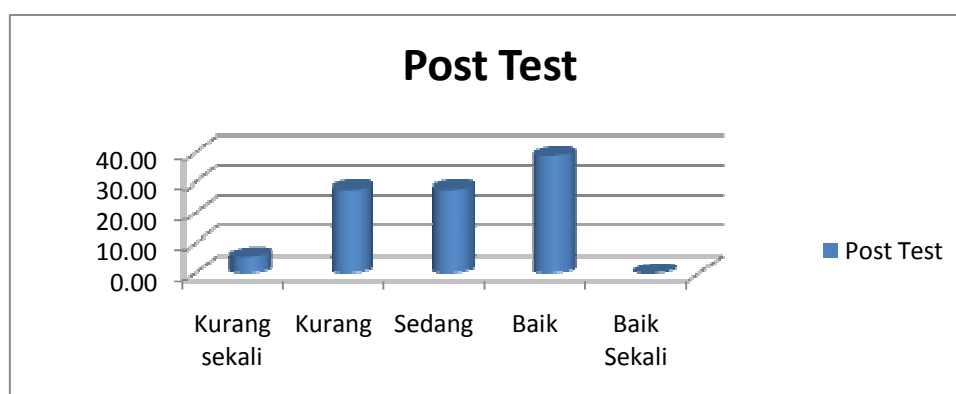
Sedangkan untuk hasil penelitian *posttest* dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 14,20; *nilai maximum* (nilai maksimal) 21,08; *mean* (rata-rata) 16,77; *median* (nilai tengah) 16,67; *modus* (nilai sering muncul) 16,79; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,75.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi hasil *posttest dribbling*

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	$X \leq 14,14$	0	0.00	Baik Sekali
2	14,15 – 15,90	7	38.89	Baik
3	15,91 – 17,66	5	27.78	Sedang
4	$X > 19,43$	1	5.56	Kurang sekali
5	$X > 19,43$	1	5.56	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik *posttest* kemampuan *dribbling*

3. Deskripsi hasil *pretest-Posttest* Kelincahan

Hasil penelitian *pretest* kelincahan tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 10,79; *nilai maximum* (nilai maksimal) 14,70; mean (rata-

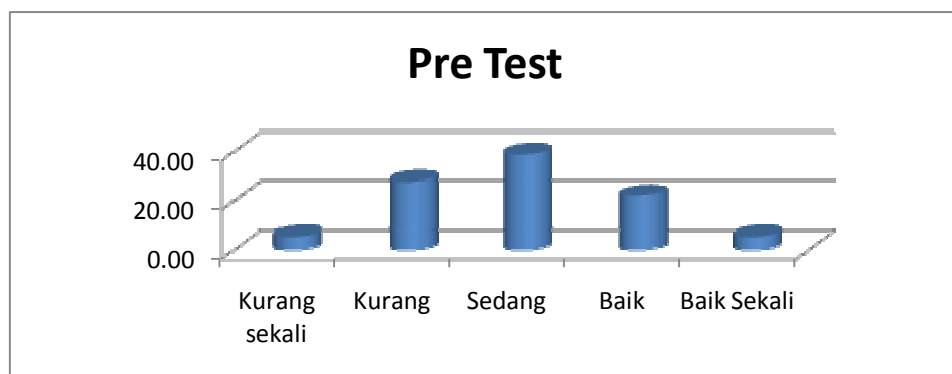
rata) 12,57; *median* (nilai tengah) 12,34; *modus* (nilai sering muncul) 10,79 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 0.97.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* kelincahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi hasil *pretest* kelincahan

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	$X \leq 11,11$	1	5.56	Baik Sekali
2	11,12 – 12,08	4	22.22	Baik
3	12,09 – 13,05	7	38.89	Sedang
4	13,06 – 14,02	5	27.78	Kurang
5	$X > 14,03$	1	5.56	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Grafik hasil *pretest* kelincahan

Sedangkan untuk hasil penelitian *posttest* kelincahan dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 10,46; *nilai maximum* (nilai maksimal) 14,20; *mean* (rata-

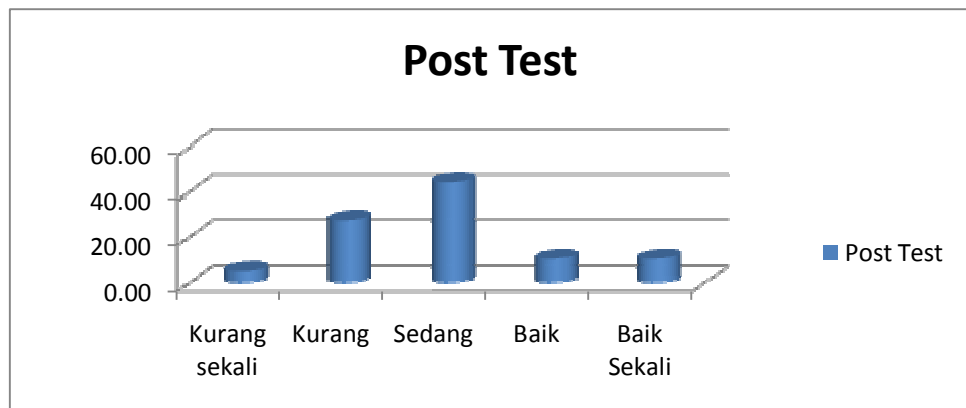
rata) 12,37; *median* (nilai tengah) 12,28; *modus* (nilai sering muncul) 12,21; dan *standar deviation* (simpangan baku) 0,98.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* kelincahan juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* kelincahan dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi hasil *posttest* kelincahan

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	$X \leq 10,90$	2	11.11	Baik Sekali
2	10,91 – 11,88	2	11.11	Baik
3	11,89 – 12,86	8	44.44	Sedang
4	12,87 – 13,84	5	27.78	Kurang
5	$X > 13,85$	1	5.56	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik *posttest* kelincahan

4. Deskripsi hasil *pretest-posttest* Koordinasi

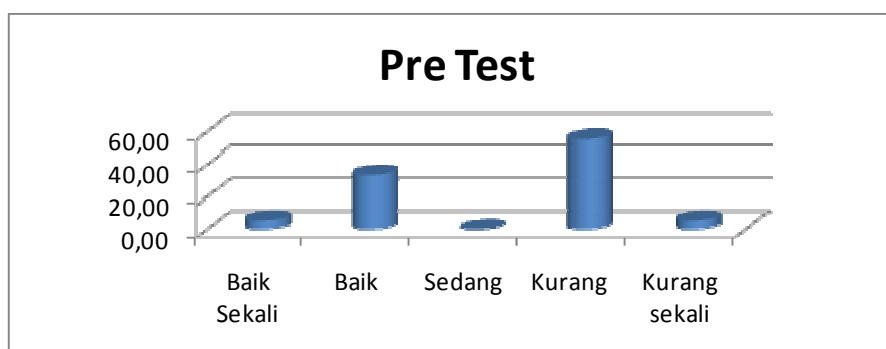
Hasil penelitian *pretest* koordinasi dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 11; *nilai maximum* (nilai maksimal) 14; mean (rata-rata) 12,39; *median* (nilai tengah) 12; *modus* (nilai sering muncul) 12 ; dan *standar deviation* (simpangan baku) 0,69.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* koordinasi juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 6. Deskripsi hasil *pretest* koordinasi

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	$X > 13,42$	1	5.56	Baik Sekali
2	12,73 – 13,41	6	33.33	Baik
3	12,04 – 12,72	0	0.00	Sedang
4	11,35 – 12,03	10	55.56	Kurang
5	$X \leq 11,34$	1	5.56	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Grafik hasil *pretest* koordinasi

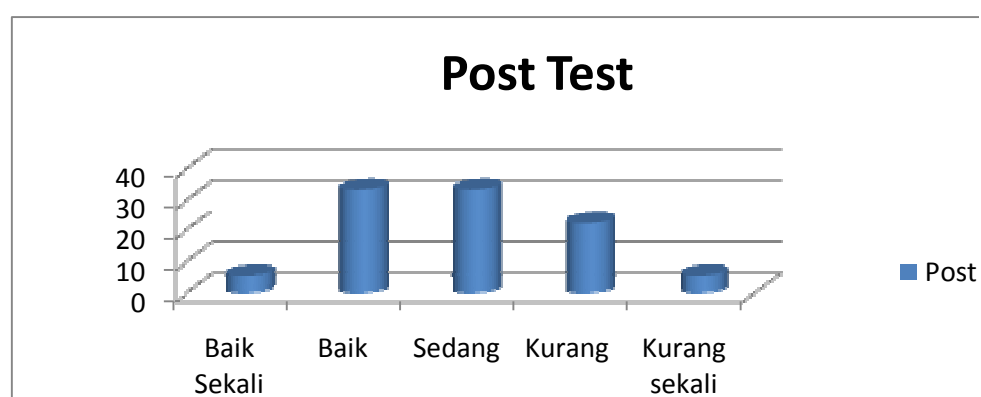
Sedangkan untuk hasil penelitian *postest* koordinasi dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 11; *nilai maximum* (nilai maksimal) 15; *mean* (rata-rata) 13,11; *median* (nilai tengah) 13; *modus* (nilai sering muncul) 13 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,022.

Deskripsi hasil penelitian *postest* koordinasi juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *postest* koordinasi dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Deskripsi hasil *postest* koordinasi

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)	Kategori
1	$X > 14,65$	1	5.56	Baik Sekali
2	13,63 – 14,64	6	33.33	Baik
3	12,61 – 13,62	6	33.33	Sedang
4	11,59 – 12,60	4	22.22	Kurang
5	$X \leq 11,58$	1	5.56	Kurang sekali
Jumlah		18	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Grafik *postest* koordinasi

C. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Pre test Dribling	0,748	Normal
2	Post test Dribling	0,920	Normal
3	Pre test Kelincahan	0,901	Normal
4	Post test Kelincahan	0,971	Normal
5	Pre test koordinasi	0,057	Normal
6	Post test Koordinasi	0,490	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data

variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
Dribbling	0,624	0,05	Homogen
Kelincahan	0,870	0,05	Homogen
Koordinasi	0,198	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

D. Analisis Data

1. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*

a. Hipotesis Deskriptif

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap

kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun sebagai berikut:

Hipotesis nol (Ho) : Tidak ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun.

Hipotesis alternatif (Ha) : Ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun.

b. Hipotesis Statistik

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 10. Uji-t Hasil *Pretest* dan *posttest* Kemampuan *Dribbling*

	Rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		t-hitung	t-tabel	Sig. (2-tailed)	mean difference	%
<i>Pretest</i>	17.26	2,138	2,109	0,047	0,478	2,77%
<i>Posttest</i>	16.77					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa *dribbling* t hitung sebesar $2,138 > 2,109$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,047 < 0,05$, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet

usia 11-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 0,478 ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* memberikan perubahan yaitu lebih baik 2,77% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

2. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan

a. Hipotesis Deskriptif

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun sebagai berikut:

Hipotesis nol (H_0) : Tidak ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun.

Hipotesis alternatif (H_a) : Ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun.

b. Hipotesis Statistik

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pretest* dan *posttest* Kemampuan *Dribbling*

	Rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		t-hitung	t-tabel	Sig. (2-tailed)	mean difference	%
<i>Pretest</i>	12.57	4,138	2,109	0,001	0,197	1.56
<i>Posttest</i>	12.37					

Hasil uji t dapat dilihat bahwa kelincahan t hitung sebesar $4,138 > 2,109$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan pada atlet usia 11-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 0,197 ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *kelincahan* memberikan perubahan yaitu lebih baik 1,56% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

3. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Koordinasi

a. Hipotesis Deskriptif

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan variasi *ladder drill* koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun sebagai berikut:

Hipotesis nol (Ho) : Tidak ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun.

Hipotesis alternatif (Ha) : Ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun.

b. Hipotesis Statistik

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Hipotesis Statistik

	Rata-rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		t-hitung	t-tabel	Sig. (2-tailed)	mean difference	%
<i>Pretest</i>	12,39	2,600	2,109	0,019	0,722	5,82
<i>Posttest</i>	13,99					

Hasil uji t dapat dilihat bahwa koordinasi t hitung sebesar $2,600 > 2,109$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,019 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 0,722 ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *koordinasi* memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,82% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

E. Pembahasan

Dari hasil statistik menunjukkan bahwa siswa Sekolah Sepakbola AMTRI yang mengikuti latihan dengan menggunakan alat *ladder drill* selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi. Peningkatan kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi tersebut benar-benar merupakan dari hasil latihan menggunakan alat *ladder drill*, siswa yang mendapatkan latihan *ladder drill* sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi lebih besar dari pada sebelumnya. Menurut Tjaliek yang dikutip Hanif (2009: 12), proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Berikut perbandingan masing- masing variabel yang berasal dari hasil statistik:

1. Kemampuan *Dribbling*

Peningkatan kemampuan *dribbling* terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kemampuan

dribbling sebesar 17.26 detik dan hasil rata-rata *posttest* kemampuan *dribbling* sebesar 16.77 detik dengan selisih 0.49 detik. Dan memberikan perubahan sebesar 2.77% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* memberikan perubahan yang signifikan.

2. Kelincahan

Peningkatan kelincahan terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kelincahan sebesar 12.57 detik dan hasil rata-rata *posttest* kelincahan sebesar 12.37 detik dengan selisih 0.2 detik. Dan memberikan perubahan sebesar 1.56% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang signifikan.

3. Koordinasi

Peningkatan koordinasi terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* koordinasi sebesar 12.36 dan hasil rata-rata *posttest* koordinasi sebesar 13.99 dengan selisih 0.2 detik. Dan memberikan perubahan sebesar 5.82% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa metode latihan variasi *ladder drill* terhadap koordinasi memberikan perubahan yang signifikan.

Dari hasil penelitian ini menyatakan secara keseluruhan bahwa latihan *ladder drill* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kemampuan *dribbling*, kelincahan dan koordinasi. Latihan ini merupakan

salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan.

Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *ladder* juga perlu adanya pengontrol dan pemimpin agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang sepak bola latihan *ladder* dapat berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat.

Alat *ladder* adalah perangkat utama dalam proses latihan atau *treatment* yang peneliti lakukan di setiap pertemuan untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan secara teratur dan mempunyai prinsip – prinsip latihan dengan baik maka akan memperoleh hasil yang baik dan maksimal. Latihan yang bervariasi mempunyai tujuan tersendiri sehingga perlu adanya pengontrolan dan harus secara meningkat dikembangkan dengan sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan. Dengan menggunakan metode latihan *ladder*, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kemampuan *dribbling*, kelincahan dan koordinasi dalam permainan sepakbola.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 2,77%
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 1,56%.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 5,82%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 12-13 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi. Selain itu sebagai acuan bahwa latihan variasi *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi.
2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi latihan variasi *ladder drill*, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik..
2. Bagi sekolah (klub), dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan SSB dalam proses latihan sepakbola pada sekolah sepakbola kelompok umur.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Lee & Ferrigno, Vance. (2005). *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States : Human Kinetics.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar- Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan. Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto.Dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Endang Rini Sukamti. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini*. Diktat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Fleck, Tom & Quinn, Ron. (2002). *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. (Basuki Widyarso: Terjemahan). PT Sunda Kelapa Pustaka.
- Ganeshia Putera.(2010). *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000.
- Galang Suryajaya Islami. (2007). *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Daya Tahan Aerobik Siswa SSB HW Yogyakarta Ku- 10-12 TAHUN*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1958). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambuk Kusuma.
- Hanif Dedi Irawan. (2009). *Pengaruh Latihan Speed Games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 12-13 Tahun di SSB Putra Tama Jambidan Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK UNY.
- Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah- langkah Menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY

Lumintuarso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.

Raynold, Tony. (2010). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. www.PssAthletics.com

Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D* Bandung: CV ALFABETA.

Suharsimi Arikunto. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek edisi Revisi IV*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Schunemenin, Timo.(2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta : PSSI

Tjaliek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ehow. 2014. *Ladder Exercises*. Diunduh tanggal 12 Februari 2014 dari <http://www.fitnessformen.co.id>.

Lampiran 1

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

“PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING, KELINCHAN, DAN KOORDINASI SISWA SSB ANGKATAN MUDA TRIDADADI KELOMPOK UMUR 12-13”.

Nama : Fajar Ismoyo
NIM : 09602241072
Jurusan/Prodi : PKL/PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, Juni 2014

Ketua Jurusan PKL

Endang Rini S, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing,

Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S. Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 2

Lamp : 1 Bendel Proposal Penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK – Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Colombo No.1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon bapak dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi:

Nama Mahasiswa : Fajar Ismoyo
Nomor Mahasiswa : 09602241072
Program studi : PKO
Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL*
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING, KELINCHAN,
DAN KOORDINASI SISWA SSB ANGKATAN MUDA
TRIDADI KELOMPOK UMUR 12-13"

Pelaksanaan Pengambilan data :
Waktu : Mei-Juni 2014
Tempat / objek : SSB AMTRI Sleman Yogyakarta

Atas perhatian, bantuan dan terakabulnya permohonan ini, diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Juni 2014
Yang menyatakan,



Fajar Ismoyo
NIM 09602241072

Mengetahui,

Ketua Prodi PKO



Endang Rini S, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 575 /UN.34.16/PP/2014 16 Juni 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

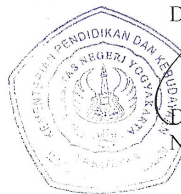
Yth. : Pengelola SSB Angkatan Muda Tridadi
Sleman, Yogyakarta


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Fajar Ismoyo
NIM : 09602241072
Jurusan/Prodi : PKL/PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s.d. Juni 2014
Tempat/obyek : SSB AMTRI Sleman/siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 12-13 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajur/Kaprodi. PKL/PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4

SEKOLAH SEPAK BOLA
ANGKATAN MUDA TRIDADI
(SSB AM-TRI)

Sekretariat : Jl. Kabupaten, Jaban, Tridadi, Sleman. HP. 087738081665
Jaban Rt.03,Rw 33, Tridadi, Telp. (0274) 7002874

Sleman, 6 Juli 2014

Lampiran :
Perihal : Surat Keterangan

SURAT KETERANGAN
Nomor : 05/AMTRI /VI/2014

Menanggapi surat ijin penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta, yang bertandatangan dibawah ini, saya atas nama Manajer SSB AMTRI Tridadi Sleman, Yogyakarta, bahwa mahasiswa seperti tersebut dibawah ini :

Nama : Fajar Ismoyo
Alamat : Murangan, Triharjo, Sleman
Temp/ Tgl. Lahir : Sleman, 13 September 1989
NIM : 09602241072
Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Bahwa mahasiswa tersebut diatas, telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul :
"PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI SISWA SSB ANGKATAN
MUDA TRIDADI KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN".

Waktu penelitian : tanggal 25 Mei- 4 Juli 2014
Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat digunakan
sebagaimana mestinya, atas perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

SSB AM-TRI Tridadi
Ketua

Arjunardr. S.P.M.



Lampiran 5

Hal : Permohonan Expert Judgment
Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengn Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Fajar Ismoyo
Nim : 09602241072
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Expert Judgment validitas sesi latihan skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13".

Besar harapan saya terpenuhinya permohonan ini, atas terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Mei 2014

Mengetahui,

Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

Hormat Saya



Fajar Ismoyo
NIM. 10602241019

SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

NIP : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Fajar Ismoyo

NIM : 09602241072

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan
Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda
Tridadi KU- 12-13"

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 26 Mei 2014

Expert Judgment



Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

Nip : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Fajar Ismoyo

Nim : 09602241072

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling,
Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13"

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka
treatment akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah
dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi progam latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Angkatan Muda Tridadi	✓	
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Angkatan Muda Tridadi	✓	
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan	✓	
4.	Model mudah dilaksanakan	✓	
5.	Formasi atau organisasi jelas	✓	

Kesimpulan :

Saran :

1. Materi latihan sesuai kemampuan awal.
 2. Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Angkatan Muda Tridadi.
 3. Materi latihan sesuai dengan tujuan.
 4. Model latihan mudah dilaksanakan.
 5. Formasi atau organisasi jelas.
- Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk *treatment* penelitian.
- a. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
 - b. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
 - c. Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

Yogyakarta, 26 Mei 2014

Expert Judgment

Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

Lampiran 6

Hal : Permohonan Expert Judgment
Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengn Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Fajar Ismoyo
Nim : 09602241072
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Expert Judgment validitas sesi latihan skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13".

Besar harapan saya terpenuhinya permohonan ini, atas terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Mei 2014

Mengetahui,

Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

Hormat Saya



Fajar Ismoyo
NIM. 10602241019

SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

NIP : 19840521 200812 1 001

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Fajar Ismoyo

NIM : 09602241072

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13"

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 26 Mei 2014

Expert Judgment



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

Nip : 19840521 200812 1 001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Fajar Ismoyo

Nim : 09602241072

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling,
Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 12-13”

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka
treatment akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah
dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi program latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Angkatan Muda Tridadi	✓	
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola usia 12-13 tahun di SSB Angkatan Muda Tridadi	✓	
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan	✓	
4.	Model mudah dilaksanakan	✓	
5.	Formasi atau organisasi jelas		

Kesimpulan :

Saran :

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk *treatment* penelitian.

- a. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- b. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- c. Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.


Yogyakarta, 26 Mei 2014

Expert Judgment



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

Lampiran 7.SuratBalaiMeteorologi

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 1074 / SW - 50 / III / 2014
Number

No. Order	: 005266
Diterima tgl	: 24 Maret 2014

ALAT
Equipment

Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	:
Name	:	Type/Model	:
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	:
Capacity	:	Serial number	:
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: Toto
Readability	:	Trade Mark/Manufaktur	:

PEMILIK
Owner

Nama	: Moch Rizky Irawan
Name	:
Alamat	: Jl Kaliurang km 8 Perum Banteng Jl Banteng 4 No 4
Address	: Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability


Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method	:
Standar	: Casio HS-80TW.IDF
Standard	:
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK 045 IDN
Traceability	:


TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 24 Maret 2014

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 27 Maret 2014
Pimpinan Kepala Balai Metrologi

Masrifo, SE, MSi
NIP. 19591210084011003



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 7. Surat Balai Meteorologi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

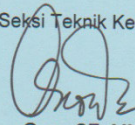
I. DATA KALIBRASI *Calibration data*

1. Referensi : Moch Rizky Irawan
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI *Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

**PROGRES PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN *LADDER DRILL*
PADA KELOMPOK UMUR 12-13 TAHUN**

Sesi	Materi	Dosis Latihan				Keterangan
		Intensitas	<i>Recovery</i>	Set	Repetisi	
1	<i>Pre-test</i>	Maksimal				Tes Dribbling, Tes Kelincahan, Tes Koordinasi
2	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	5	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
3	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	5	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
4	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	5	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
5	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	5	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
6	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	6	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
7	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	6	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
8	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	6	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
9	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	4"	2	6	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
10	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	7	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
11	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	7	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
12	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	7	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
13	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	7	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
14	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	8	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
15	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	8	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
16	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	8	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
17	Variasi <i>Ladder Drill</i>	Maksimal	2"	2	8	Tiap anak melakukan maksimal 13 detik
18	<i>Post-test</i>	Maksimal				Tes Dribbling, Tes Kelincahan, Tes Koordinasi

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 4

Hari /tanggal :

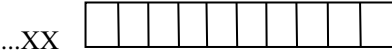
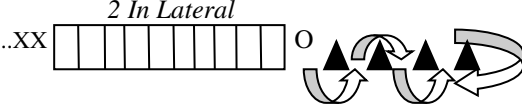
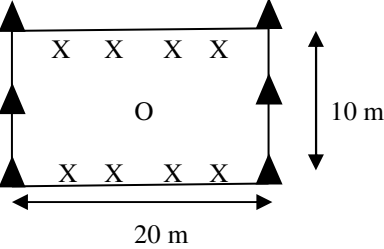
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	60 menit - Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 5 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 6 repetisi - <i>Recovery</i> 5 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>2 In Lateral</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>2 In Lateral</i></p>  <p style="text-align: center;"></p>	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 2

Hari /tanggal :

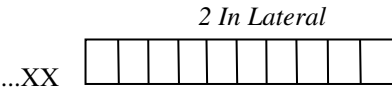
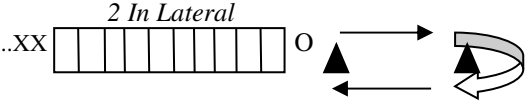
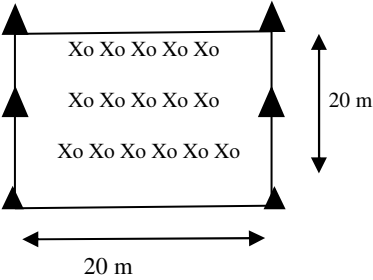
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik.divariasikan dengan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	60 menit - Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 5 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 6 repetisi - <i>Recovery</i> 5 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>2 In Lateral</i> (10 kotak), dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain dribble bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 3

Hari /tanggal :

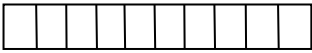
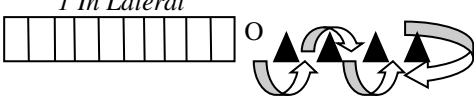
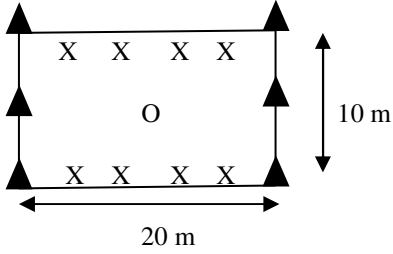
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	60 menit - Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 5 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 6 repetisi - <i>Recovery</i> 5 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<i>1 In Lateral</i> ...XX  <i>1 In Lateral</i> ...XX  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>1 In Lateral</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 1

Hari /tanggal :

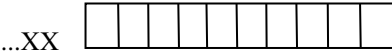
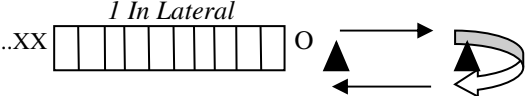
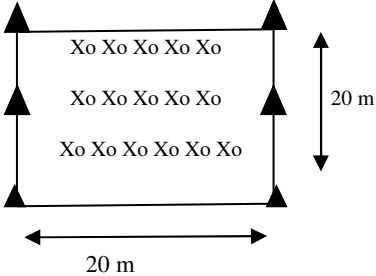
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik.divariasikan dengan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	60 menit - Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 5 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 6 repetisi - <i>Recovery</i> 5 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>1 In Lateral</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>1 In Lateral</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Small side game dribbling</i></p> 	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>1 In Lateral</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In Lateral</i> (10 kotak), dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 5

Hari /tanggal :

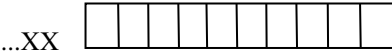
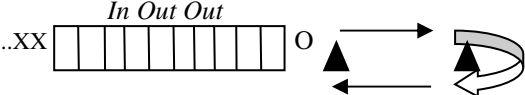
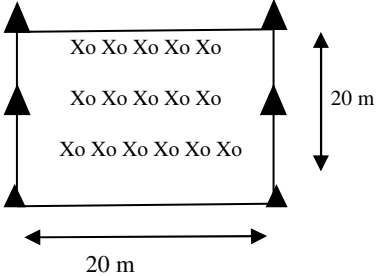
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>In Out Out</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>In Out Out</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 6 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 6 repetisi - <i>Recovery</i> 5 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>In Out Out</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>In Out Out</i></p>  <p style="text-align: center;">Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo Xo</p> 	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In Out Out</i> (10 kotak) - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In Out Out</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 7

Hari /tanggal :

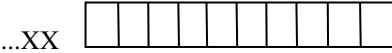
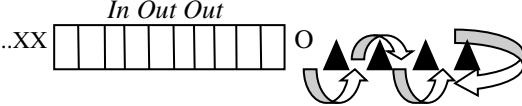
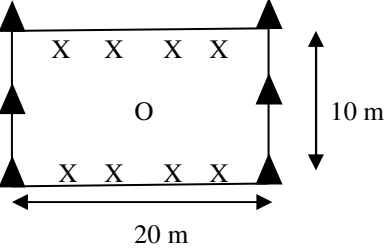
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>In Out Out</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>In Out Out</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 6 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 7 repetisi - <i>Recovery</i> 3 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>In Out Out</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>In Out Out</i></p>  <p style="text-align: center;">10 m</p> 	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In Out Out</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In Out Out</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 8

Hari /tanggal :

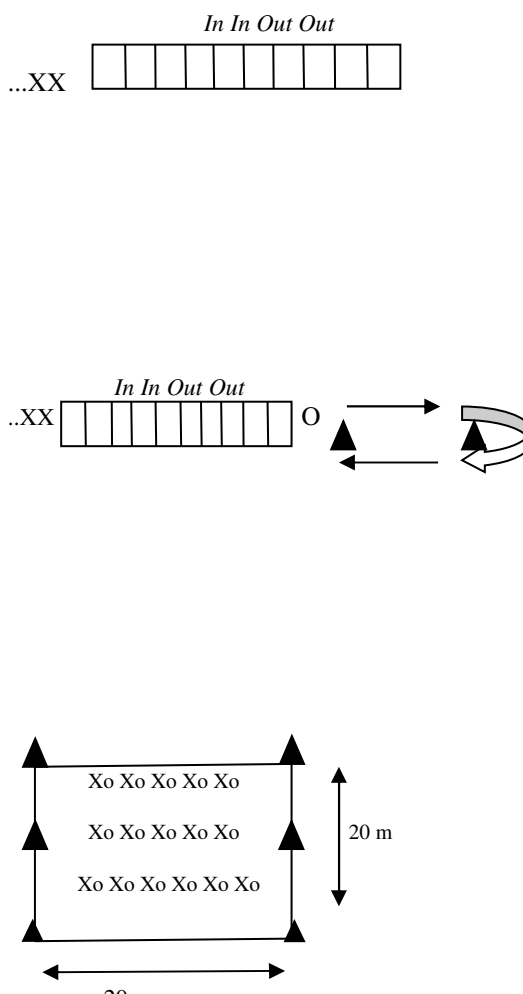
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>In In Out Out</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik. divariasikan dengan <i>In In Out Out</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 6 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 7 repetisi - <i>Recovery</i> 3 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	 <p>The diagram shows three variations of drills. The first is a ladder with 10 boxes labeled 'In In Out Out' above it, with '...XX' to the left. The second is a ladder with 10 boxes, a cone 'O' to the right, and arrows indicating a path from the ladder to the cone and back. The third is a square grid with 5 cones at the corners and 5 'Xo' cones in each of the three rows, with dimensions of 20m by 20m.</p>	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In In Out Out</i> (10 kotak) - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In In Out Out</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain dribble bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 6

Hari /tanggal :


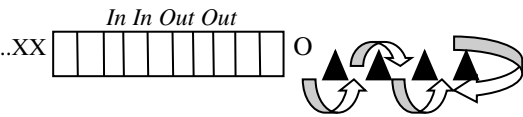
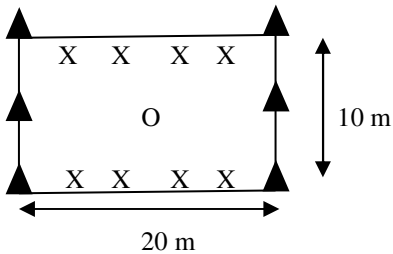
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>In In Out Out</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>In In Out Out</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 6 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 4 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 7 repetisi - <i>Recovery</i> 3 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p>...XX </p> <p>..XX </p> <p></p>	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In In Out Out</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>In In Out Out</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 9

Hari /tanggal :

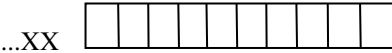
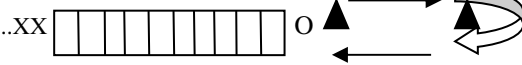
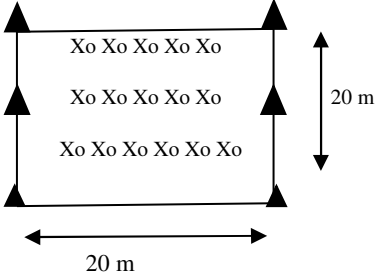
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>X-Over Lateral</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>X-Over Lateral</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 7 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 7 repetisi - <i>Recovery</i> 3 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>X-Over Lateral</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>X-Over Lateral</i></p>  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Lateral</i> (10 kotak) - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Lateral</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 11

Hari /tanggal :

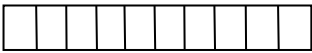
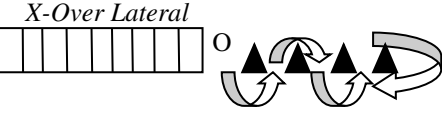
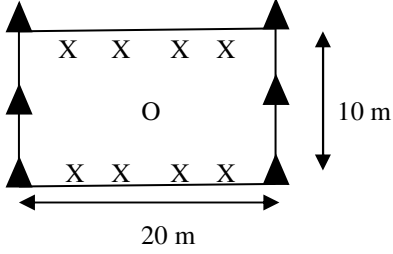
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti <i>d) X-Over Lateral</i> (10 kotak) <i>e) Dribbling slalom</i> divariasikan dengan <i>X-Over Lateral</i> (10 kotak) <i>f) Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 7 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 7 repetisi - <i>Recovery</i> 3 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<i>X-Over Lateral</i> ...XX  <i>X-Over Lateral</i> ...XX  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Lateral</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Lateral</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 10

Hari /tanggal :

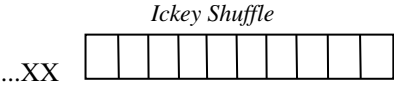
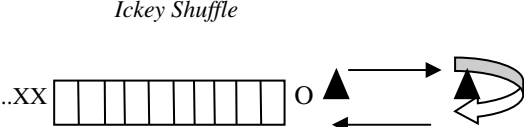
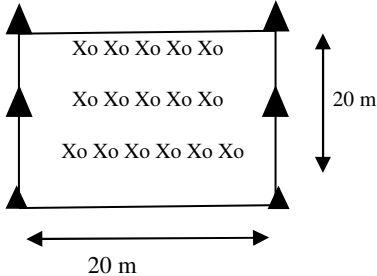
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti g) <i>Ickey Shuffle</i> (10 kotak) h) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>Ickey Shuffle</i> (10 kotak) i) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 7 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 7 repetisi - <i>Recovery</i> 3 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>Ickey Shuffle</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ickey Shuffle</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Small side game dribbling</i></p> 	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>Ickey Shuffle</i> (10 kotak) - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>Ickey Shuffle</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 12

Hari /tanggal :

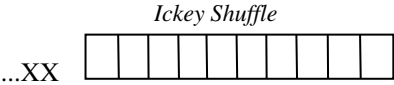
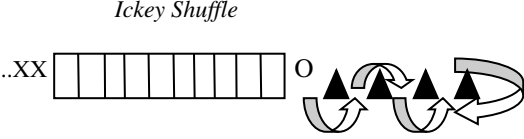
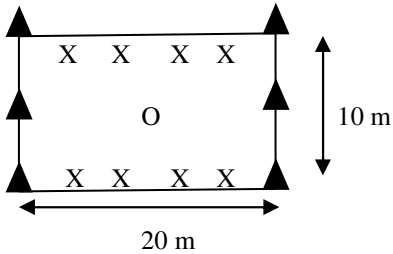
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti j) <i>Ickey Shuffle</i> (10 kotak) k) <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>Ickey Shuffle</i> (10 kotak) l) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 7 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 8 repetisi - <i>Recovery</i> 2 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<p style="text-align: center;"><i>Ickey Shuffle</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ickey Shuffle</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Small side game dribbling</i></p> 	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>Ickey Shuffle</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>Ickey Shuffle</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 15

Hari /tanggal :

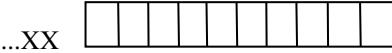
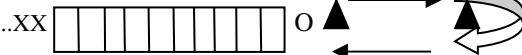
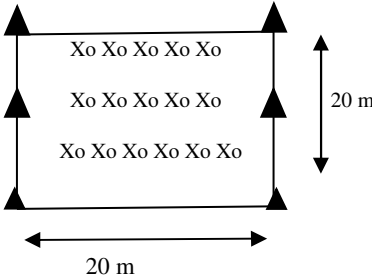
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti <i>a) Ickey Shuffle (10 kotak)</i> <i>b) Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>Ickey Shuffle (10 kotak)</i> <i>c) Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 8 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 8 repetisi - <i>Recovery</i> 2 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<i>Ickey Shuffle</i>  <i>Ickey Shuffle</i>  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>Ickey Shuffle</i> - (10 kotak - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>Ickey Shuffle</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 14

Hari /tanggal :


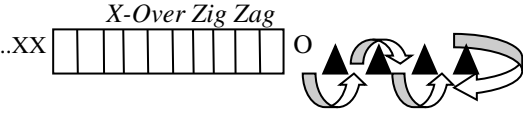
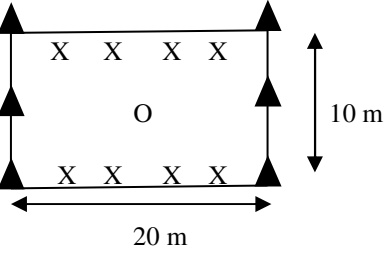
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti a) <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) b) <i>Dribbling</i> slalom divariasikan dengan <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) c) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 8 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 8 repetisi - <i>Recovery</i> 2 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<i>X-Over Zig Zag</i> ...XX  <i>X-Over Zig Zag</i> ..XX  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak), - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Zig Zag</i> - dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> slalom dengan menggunakan bola, - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Game dengan lapangan ukuran 20 x 10 meter - Main 4vs 4 untuk mencetak angka dengan menginjak bola di cone tengah garis 10 meter. - Tiap kelompok diberikan waktu 2,5 menit
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 13

Hari /tanggal :

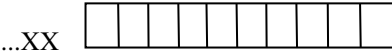
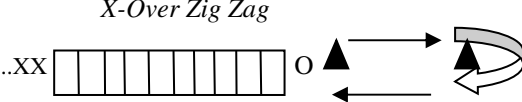
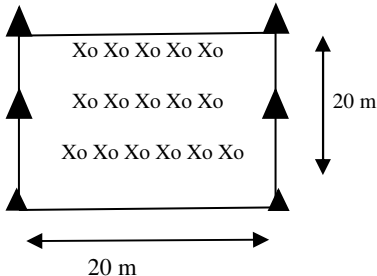
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti d) <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) e) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) f) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 8 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 8 repetisi - <i>Recovery</i> 2 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<i>X-Over Zig Zag</i>  <i>X-Over Zig Zag</i>  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Zig Zag</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga: Sepakbola

Sesi : 16

Hari /tanggal :

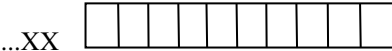
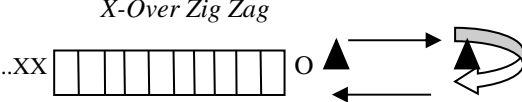
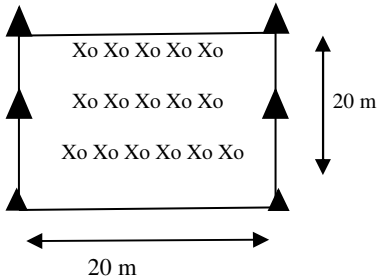
Waktu : 90 Menit

Usia : 12-13 tahun

Jumlah Anak :

Sasaran : Variasi *Ladder* dan kecepatan *dribbling*

Peralatan : cone, peluit, 2 buah bola, *stopwatch*, *Ladder*

NO	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pendahuluan - Berdoa - Pengantar	5 menit	X X X X X X X X X X O	- Berdoa - Pengantar secara singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling lapangan - <i>Stretching</i> dan <i>samba</i> .	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	X X X X X X X X X X O	- Pemanasan dilakukan secara urut dari atas ke bawah atau sebaliknya
3.	Latihan Inti g) <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) h) <i>Dribbling</i> lurus bolak-balik divariasikan dengan <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) i) <i>Small side game dribbling</i>	- Intensitas maksimal. - Menggunakan alat <i>ladder</i> - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan - 2 set, 8 repetisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 2 menit. - Intensitas maksimal - Menggunakan alat <i>ladder</i> dan bola - 4 buah cone dengan jarak antar cone 1m. - <i>Interval</i> saat pergantian melakukan <i>dribbling</i> bola. - 2 set, 8 repetisi - <i>Recovery</i> 2 menit - Intensitas maksimal - Dengan 5 buah cone - Tiap game 2,5 menit	<i>X-Over Zig Zag</i>  <i>X-Over Zig Zag</i>  	- Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Zig Zag</i> (10 kotak) - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - Dijadikan satu menjadi satu barisan - Pertama-tama melakukan gerakan <i>X-Over Zig Zag</i> dilanjutkan dengan <i>dribbling</i> lurus dengan bola secara cepat sampai ke cone kedua kemudian kembali ke cone yang pertama - Melakukan tiap gerakan secara bergantian - 1 pemain 1 bola - Pemain <i>dribble</i> bebas dalam grid. - Pelatih memberikan aba-aba bagian tubuh : lutut, pantat, perut, kepala, dan yang lainnya. - Saat aba-aba itu pemain harus menghentikan bola dengan bagian tubuh yang diperintahkan selama 2-5 detik. - Kemudian pemain melakukan <i>dribbling</i> bebas sambil menunggu aba-aba
4.	Penutup - <i>Colling Down</i> (relaksasi dan <i>stretching</i>) - Doa	10 menit	X X X X X X X X X X O	Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Lampiran.9

Absensi Kehadiran Siswa AMTRI

No.	Nama siswa	Usia	Pretest	Treatment																Posttest	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	Rino Akbar	13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Revaldi Putra	13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Nazal Jadik	13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Fendi Nurohmat	13	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Ananda Putra	13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Akbar Ramadhan	13	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Vega	13	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Adit	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Dian	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Haves	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Fauzan	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√
12	Bagus	12	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Bagas	12	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Rafi	12	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Aldi	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Awang	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Damar	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Rizal	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Keterangan : √ : Hadir

Lampiran.

Hasil Data Mentah

Data Mentah Hasil Tes Kemampuan *Dribbling* Bobby Charlton

No	Nama	Usia	<i>Kemampuan Dribbling</i>					
			<i>Preetest</i>			<i>Posttest</i>		
			1	2	Terbaik	1	2	Terbaik
1	Rino Akbar	13	16.62'	15.81'	15.81'	15.23'	16.03'	15.23'
2	Revaldi Putra	13	15.61'	17.50'	15.61'	16.12'	15.43'	15.43'
3	Nazal Jadik	13	15.28'	17.81'	15.28'	18.23'	15.19'	15.19'
4	Fendi Nurohmat	13	15.49'	17.73'	15.49'	16.68'	15.11'	15.11'
5	Ananda Putra	13	17.20'	21.55'	17.20'	16.56'	17.35'	16.56'
6	Akbar Ramadhan	13	17.37'	17.39'	17.37'	16.79'	17.52'	16.79'
7	Vega	13	17.41'	15.89'	15.89'	16.34'	15.35'	15.35'
8	Adit	12	18.26'	20.13'	18.26'	17.88'	19.34'	17.88'
9	Dian	12	16.86'	20.94'	16.86'	17.74'	16.79'	16.79'
10	Haves	12	18.68'	15.97'	15.97'	15.64'	17.18'	15.64'
11	Fauzan	12	18.41'	18.12'	18.12'	17.78'	18.52'	17.78'
12	Bagus	12	21.06'	19.34'	19.34'	19.36'	20.67'	19.36'
13	Bagas	12	30.14'	22.71'	22.71'	18.53'	20.35'	18.53'
14	Rafi	12	18.63'	14.24'	14.24'	14.20'	14.35'	14.20'
15	Aldi	12	18.13'	18.94'	18.13'	18.76'	18.10'	18.10'
16	Awang	12	22.41'	21.00'	21.00'	21.08'	21.36'	21.08'
17	Damar	12	16.50'	16.05'	16.05'	15.93'	16.28'	15.93'
18	Rizal	12	17.32'	17.90'	17.32'	17.08'	17.83'	17.08'

Data Mentah Hasil Tes Kelincahan Zig-Zag Run Test

No	Nama	Usia	Tes Kelincahan					
			Preetest			Posttest		
			1	2	Terbaik	1	2	Terbaik
1	Rino Akbar	13	11.49'	12.62	11.49'	10.85'	11.45'	10.85'
2	Revaldi Putra	13	12.13'	13.13'	12.13'	12.64'	12.21'	12.21'
3	Nazal Jadik	13	13.98'	12.64'	12.64'	12.90'	12.52'	12.52'
4	Fendi Nurohmat	13	12.78'	12.04'	12.04'	12.33'	11.91'	11.91'
5	Ananda Putra	13	11.50'	10.79'	10.79'	11.32'	10.46	10.46'
6	Akbar Ramadhan	13	12.38'	13.53	12.38'	12.47'	12.21'	12.21'
7	Vega	13	12.30'	12.74'	12.30'	12.35'	12.57'	12.35'
8	Adit	12	12.22'	12.76'	12.22'	12.60'	12.16'	12.16'
9	Dian	12	13.66'	14.03'	13.66'	13.45'	14.11'	13.45'
10	Haves	12	13.10'	13.66'	13.10'	13.55'	13.01'	13.01'
11	Fauzan	12	12.98'	13.01'	12.98'	12.42'	13.13'	12.42'
12	Bagus	12	14.05'	13.84'	13.84'	13.82'	14.23'	13.82'
13	Bagas	12	14.99'	14.70'	14.70'	14.20'	14.97'	14.20'
14	Rafi	12	11.55'	11.38'	11.38'	11.23'	11.67'	11.23'
15	Aldi	12	12.29'	12.45'	12.29'	12.11'	12.32'	12.11'
16	Awang	12	11.91'	11.78'	11.78'	11.84'	11.63'	11.63'
17	Damar	12	13.44'	13.79'	13.44'	13.11'	13.59'	13.11'
18	Rizal	12	13.16'	13.27'	13.16'	13.12'	13.27'	13.12'

Data Mentah Hasil Tes Koordinasi mata-kaki dengan *Soccer Wall Volley test*

No	Nama	Usia	Tes Koordinasi					
			<i>Preetest</i>			<i>Posttest</i>		
			1	2	Terbaik	1	2	Terbaik
1	Rino Akbar	13	13	12	13	14	12	14
2	Revaldi Putra	13	12	13	13	12	10	12
3	Nazal Jadik	13	12	12	12	14	12	14
4	Fendi Nurohmat	13	13	12	13	13	11	13
5	Ananda Putra	13	11	12	12	15	12	15
6	Akbar Ramadhan	13	12	13	13	14	13	14
7	Vega	13	13	14	14	13	12	13
8	Adit	12	9	12	12	12	13	13
9	Dian	12	11	12	12	11	13	13
10	Haves	12	12	11	12	12	11	12
11	Fauzan	12	12	11	12	14	12	14
12	Bagus	12	10	12	12	11	11	11
13	Bagas	12	11	11	11	10	12	12
14	Rafi	12	12	13	13	14	12	14
15	Aldi	12	11	12	12	12	13	13
16	Awang	12	12	12	12	11	13	13
17	Damar	12	11	13	13	12	10	12
18	Rizal	12	12	12	12	11	14	14

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		DRIBLLING_PR ETEST	DRIBLLING_PO STTEST	KELINCAHAN_ PRETEST	KELINCAHAN_ POSTTEST	KOORDINASI_ PRETEST	KOORDINASI_ POSTTEST
N		18	18	18	18	18	18
Normal Parameters ^a	Mean	17.2583	16.7794	12.5733	12.3761	12.3889	13.1111
	Std. Deviation	2.12404	1.75843	.97184	.98047	.69780	1.02262
Most Extreme	Absolute	.160	.130	.134	.115	.322	.197
Differences	Positive	.160	.130	.134	.108	.322	.154
	Negative	-.120	-.116	-.069	-.115	-.233	-.197
Kolmogorov-Smirnov Z		.678	.553	.570	.489	1.368	.834
Asymp. Sig. (2-tailed)		.748	.920	.901	.971	.047	.490
a. Test distribution is Normal.							

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.933	.945	2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	. ^a
		N of Items	1 ^b
	Part 2	Value	. ^a
		N of Items	1 ^c
	Total	N of Items	2
Correlation Between Forms			.895
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.945
	Unequal Length		.945
Guttman Split-Half Coefficient			.933

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. The item is: KELINCAHAN

c. The item is: LINCAH

KELINCAHAN RELIABILITAS 0,933 DAN VALIDITAS 0,895

Test of Homogeneity of Variances

DRIBLING_PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.244	1	34	.624

Test of Homogeneity of Variances

KELINCAHAN_PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.027	1	34	.870

Test of Homogeneity of Variances

KOORDINASI_PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.726	1	34	.198

T-Test *Dribbling*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 DRIBLLING_PRETEST	17.2583	18	2.12404	.50064
DRIBLLING_POSTTEST	16.7794	18	1.75843	.41447

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 DRIBLLING_PRETEST & DRIBLLING_POSTTEST	18	.897	.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 DRIBLLING_PRETEST - DRIBLLING_POSTTEST	.47889	.95049	.22403	.00622	.95156	2.138	17	.047

T-Test Kelincahan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KELINCAHAN_PRETEST	12.5733	18	.97184	.22906
	KELINCAHAN_POSTTEST	12.3761	18	.98047	.23110

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	KELINCAHAN_PRETEST & KELINCAHAN_POSTTEST	18	.979	.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	KELINCAHAN_PRETEST - KELINCAHAN_POSTTES T	.19722	.20222	.04766	.09666	.29778	4.138	17	.001

T-Test Koordinasi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KOORDINASI_PRETEST	12.3889	18	.69780	.16447
	KOORDINASI_POSTTEST	13.1111	18	1.02262	.24103

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	KOORDINASI_PRETEST & KOORDINASI_POSTTEST	18	.101	.691

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	KOORDINASI_PRETEST - KOORDINASI_POSTTEST	-.72222	1.17851	.27778	-1.30828	-.13616	-2.600	17	.019

Statistics

		DRIBLLING_PRE	DRIBLLING_POS	KELINCAHAN_P	KELINCAHAN_P	KOORDINASI_P	KOORDINASI_P
		TEST	TTEST	RETEST	OSTTEST	RETEST	OSTTEST
N	Valid	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		17.2583	16.7794	12.5733	12.3761	12.3889	13.1111
Median		17.0300	16.6750	12.3400	12.2800	12.0000	13.0000
Mode		14.24 ^a	16.79	10.79 ^a	12.21	12.00	13.00 ^a
Std. Deviation		2.12404	1.75843	.97184	.98047	.69780	1.02262
Range		8.47	6.88	3.91	3.74	3.00	4.00
Minimum		14.24	14.20	10.79	10.46	11.00	11.00
Maximum		22.71	21.08	14.70	14.20	14.00	15.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

