

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 2 SEWON**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
RIKO DWIANTORO
11601241054

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon“** yang disusun oleh Riko Dwiantoro, NIM. 11601241054 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 April 2015

Dosen Pembimbing,



Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197403172008121003

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 oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan 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, 15 April 2015

Yang menyatakan,



Riko Dwiantoro
NIM. 11601241054

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon**”, yang disusun oleh Riko Dwiantoro, NIM. 11601241054 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 29 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, S. Pd., M.Pd.	Ketua Penguji		11/5 2015
Dr. M. Hamid Anwar, M. Phil.	Sekretaris Penguji		8/5 2015
Komarudin, M. A.	Penguji I (Utama)		8/5 2015
Drs. Sismadiyanto, M. Pd.	Penguji II (Pendamping)		7/5 2015

Yogyakarta, Mei 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan


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

MOTTO

Tidak ada kesuksesan yang mengkhianati kerja kerasnya. (Penulis)

Lakukanlah segala sesuatu dengan senang hati, bukan karena paksaan. (Penulis)

Jalani hidup ini dengan senyuman. (Penulis)

Sesaat kesabaran bisa menangkal bencana besar, sesaat ketidaksabaran bisa menghancurkan kehidupan. (Pepatah Cina)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ibu Murniyati dan Bapak Sahari yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakakku Heri Prabowo yang selalu memberikan motivasi, membantu setiap masalah hidup dan penyelesaian skripsi ini.

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 2 SEWON**

Oleh
Riko Dwiantoro
11601241054

ABSTRAK

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah siswa lemah dalam penguasaan bola dan kurangnya keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest and posttest design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon dengan jumlah 26 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,559 dan reliabilitas sebesar 0,637. Teknik analisis data menggunakan penghitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Nilai rata-rata *pretest dribbling* kelompok *ball feeling* adalah sebesar 17,72 detik, sedangkan nilai rata-rata *posttest dribbling* kelompok *ball feeling* adalah sebesar 15,88 detik. *Mean Difference* sebesar 1,84 detik. Nilai rata-rata *pretest dribbling* kelompok *agility* adalah sebesar 17,87 detik, sedangkan nilai rata-rata *posttest dribbling* kelompok *agility* adalah sebesar 16,19 detik. *Mean Difference* sebesar 1,68 detik. Maka hal ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih 1,84 detik, sedangkan latihan *agility* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih 1,68 detik. Dari *Mean Difference* tes menggiring bola kedua latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan *ball feeling* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola daripada latihan *agility*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan teknik *dribbling*.

Kata kunci: latihan, *ball feeling*, *agility*, *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon” dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Hari Yulianto M. Kes., selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.

5. Bapak Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman- teman PJKR B 11' FIK UNY, selalu menjaga kekompakkan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 15 April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Sepakbola	9
a. Hakikat sepakbola	9
b. Teknik dasar permainan sepakbola.....	10
2. Menggiring Bola.....	12
a. Hakikat menggiring bola	12
b. Teknik menggiring bola.....	13
c. Manfaat menggiring bola.....	17
3. Latihan	18
a. Pengertian latihan	18
b. Prinsip latihan	19

c. Tujuan latihan	21
4. <i>Agility</i>	22
a. Pengertian <i>agility</i>	22
b. Manfaat latihan <i>agility</i>	23
c. Bentuk-bentuk latihan <i>agility</i>	24
5. <i>Ball Feeling</i>	27
a. Pengertian <i>ball feeling</i>	27
b. Bentuk-bentuk latihan <i>ball feeling</i>	28
c. Manfaat latihan <i>ball feeling</i>	31
6. Kegiatan Ekstrakurikuler	31
a. Hakikat ekstrakurikuler.....	32
b. Tujuan ekstrakurikuler	33
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	37
D. Hipotesis Penelitian.....	39
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel	41
C. Populasi Penelitian	42
D. Sampel Penelitian	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
F. Prosedur Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data	49
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Lokasi, Subyek Penelitian dan Waktu Penelitian	51
B. Deskripsi Data Penelitian	52
1. <i>Pretest</i> Menggiring Bola Kelompok <i>Ball Feeling</i>	52
2. <i>Posttest</i> Menggiring Bola Kelompok <i>Ball Feeling</i>	53
3. <i>Pretest</i> Menggiring Bola Kelompok <i>Agility</i>	54
4. <i>Posttest</i> Menggiring Bola Kelompok <i>Agility</i>	55
C. Analisis Data	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Homogenitas	57
3. Uji Hipotesis.....	58
D. Pembahasan	61

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Implikasi Hasil Penelitian	65
C. Keterbatasan Penelitian	66
D. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki	29
Tabel 2. Program Latihan <i>Ball Feeling</i> dan <i>Agility</i>	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Latihan <i>Ball Feeling</i>	52
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Latihan <i>Ball Feeling</i>	53
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Latihan <i>Agility</i>	54
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Latihan <i>Agility</i>	55
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>ball feeling</i>	56
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>agility</i>	57
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 10. Data Test-Retest	58
Tabel 11. Hasil Uji T Kelompok <i>Ball Feeling</i>	59
Tabel 12. Hasil Uji T Kelompok <i>Agility</i>	60
Tabel 13. Hasil Uji T Kelompok <i>Ball Feeling</i> dengan <i>Agility</i>	61

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	14
Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	15
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	16
Gambar 4. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung	20
Gambar 5. Lari <i>Shuttle Run</i>	24
Gambar 6. Lari <i>Zig-Zag</i>	25
Gambar 7. Latihan <i>Squat Thrust</i>	25
Gambar 8. Latihan Kelincahan Bereaksi	26
Gambar 9. Gerakan Menimang-Nimang Bola diantar 2 Kaki	30
Gambar 10. Gerakan <i>Juggling</i>	30
Gambar 11. Gerakan Menarik Bola dengan Sol Sepatu Kaki Kanan/Kiri.....	30
Gambar 12. Desain Penelitian.....	40
Gambar 13. Penentuan Kelompok dengan <i>Matched Pair</i>	43
Gambar 14. Tes Menggiring Bola.....	44
Gambar 15. Grafik Frekuensi <i>Pretest</i> Latihan <i>Ball Feeling</i>	53
Gambar 16 Grafik Frekuensi <i>Posttest</i> Latihan <i>Ball Feeling</i>	54
Gambar 17. Grafik Frekuensi <i>Pretest</i> Latihan <i>Agility</i>	55
Gambar 18. Grafik Frekuensi <i>Posttest</i> Latihan <i>Agility</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Kasubag	70
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY	71
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Provinsi DIY	72
Lampiran 4. Surat Perijinan Penelitian Kabupaten Bantul.....	73
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 2 Sewon.....	74
Lampiran 6. Lembar Balai Metrologi Stopwatch	75
Lampiran 7. Lembar Balai Ban Ukur.....	77
Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS.....	79
Lampiran 9. Surat Permohonan Expert Judgement.....	80
Lampiran 10. Surat Keterangan Expert Judgement.....	82
Lampiran 11. Petunjuk Pelaksanaan Tes	84
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian	85
Lampiran 13. Frekuensi Data Penelitian	89
Lampiran 14. Uji Normalitas.....	91
Lampiran 15. Uji Homogenitas.....	92
Lampiran 16. Uji T.....	93
Lampiran 17. Daftar T Tabel.....	95
Lampiran 18. Daftar Presensi Siswa.....	96
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 21. Sesi Latihan.....	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, menarik, menegangkan, penuh drama dan kejutan maka setiap hal mengenai sepakbola tidak habis untuk dibahas. Tidak hanya di luar negeri, di Indonesia pun olahraga sepakbola ini selalu ada hal-hal yang menarik untuk diperbincangkan. Tahun ini terjadi kejadian yang mencoreng nama baik persepakbolaan Indonesia karena sepakbola gajah yang dilakukan salah satu kompetisi sepakbola di Indonesia. Padahal sejak kecil di klub-klub dan sekolah-sekolah sepakbola selalu diajarkan sikap *fair play* dalam bermain sepakbola. Kejadian ini bisa menjadi suatu pelajaran bagi pemain-pemain sepakbola di Indonesia.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi.

Seorang pemain dapat bermain dengan baik tentunya harus memiliki teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Menurut Sarumpact (1992:17) menyatakan bahwa teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu

sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola.

Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepakbola. Setiap teknik yang diajarkan diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Setiap pemain tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam hal menggiring bola. Ada yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik ada juga yang kurang baik. Menurut Robert Koger (2007: 51) “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”.

Dalam menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik. Menurut Robert Koger (2007: 51),

konsep dasar yang harus dikuasai meliputi: (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, (6) Giringlah bola menjauhi musuh

Anda, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya.

Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik

dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam menggiring bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sewon ini, siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki keterampilan yang berbeda-beda dalam menggiring bola. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Siswa lemah dalam penguasaan bola sehingga bola mudah direbut lawan. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang luwes dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola. Ada sebagian siswa yang memiliki kecepatan dalam berlari tetapi saat menggiring bola dalam kecepatan yang tinggi, siswa tersebut sulit untuk berbelok dan bola yang terlalu jauh dengan kaki. Selain itu, juga ada juga siswa yang sangat suka menggiring bola. Saat menguasai bola sebagian siswa cenderung menguasai bola tersebut lalu melakukan *dribbling* tanpa memperhatikan area sekitarnya.

Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Seorang pemain harus mengerti kapan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan. Dengan memiliki kemampuan dribbling bola yang baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk mengacak-acak pertahanan lawan.

Menurut Muhajir (2004:3) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Siswa saat berlari mempunyai kecepatan yang tinggi tetapi tidak dapat membelokan tubuhnya secara cepat dan tepat. Sehingga tidak dapat melewati lawan dan bola mudah direbut. Maka siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih belum mempunyai *agility* yang baik.

Latihan *ball feeling* di SMP Negeri 2 Sewon ini masih jarang dilakukan. Padahal jika pemain memiliki *ball feeling* yang baik maka pemain tersebut dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola dengan baik pula. Dengan memiliki *ball feeling*, seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Pemain yang menyatu dengan bola dapat melakukan *kontrol*, *passing* dan *dribling* dengan baik. Sehingga pemain tersebut dapat melakukan banyak variasi-variasi menggunakan bola. Selain

itu juga pemain tersebut dapat mempermainkan bola bukan bola yang mempermainkan pemain. Maka diharapkan dengan adanya latihan *ball feeling* dan *agility*, siswa diharapkan dapat melakukan dribbling dengan baik.

Sarana dan prasarana di SMP Negeri 2 Sewon sangat mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Bola sebanyak 6 buah, coon sebanyak 3 set dengan warna yang berbeda-beda dan lapangan dengan rumput yang baik. Walaupun lapangan bola agak jauh dari sekolah, antusias dan minat siswa sangat tinggi. Kondisi lapangan yang sangat baik membuat latihan dapat berjalan dengan lancar.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui dari kedua latihan tersebut, lebih efektif latihan *ball feeling* atau kelincahan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Untuk itu pada penelitian ini akan diteliti mengenai: “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri Sewon”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Sewon dalam melakukan menggiring bola masih rendah.

2. Siswa lemah dalam penguasaan bola sehingga bola mudah direbut lawan.
3. Banyak siswa yang memiliki kecepatan, namun kurang dalam hal kelincahan saat menggiring bola.
4. Latihan *ball feeling* di SMP Negeri 2 Sewon masih jarang dilakukan.
5. Siswa sangat senang dalam hal menggiring bola akan tetapi kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga pergerakan siswa mudah ditebak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka peneliti hanya membatasi permasalahan yang diteliti yaitu “ Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon”.

D. Rumusan Masalah

Dengan melihat identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka masalah pokok dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon?

2. Adakah pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon?
3. Manakah yang lebih efektif dari kedua latihan tersebut terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon?
2. Mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon?
3. Mengetahui yang lebih efektif dari kedua latihan tersebut terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritik

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan kelincahan dan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa SMP Negeri 2 Sewon, sehingga dapat di jadikan sebagai salah satu alternative pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti, : untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, : diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola SMP Negeri 2 Sewon dan klub-klub sepakbola.
- c. Bagi siswa, : supaya dapat mengerti bahwa kelincahan dan *ball feeling* merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, : hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan teknik *dribbling* dalam sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Sepakbola

a. Hakikat sepakbola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) “Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Dalam permainan sesungguhnya, sepak bola dimainkan oleh dua kesebelasan. Masing-masing regu terdiri atas 11 pemain termasuk penjaga gawang, dan pemain cadangan untuk setiap regunya adalah 7 pemain. Adapun lama permainan ditentukan dengan babak, yakni babak 2 babak, satu babak lamanya 45 menit, dengan lama istirahat anatar babak 15 menit (Roji, 2007:2).

Sedangkan menurut Asep Kurnia (2006: 7) “Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain, seorang diantaranya bertugas sebagai penjaga gawang”. Sepakbola merupakan permainan beregu sehingga kerjasama tim sangat diperlukan walaupun kemampuan individu setiap pemain juga dibutuhkan.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Selain itu,

melalui permainan sepakbola diharapkan dapat menumbuhkan kerjasama dan interaksi sosial di dalam diri pemain. Lebih lanjut menurut Sucipto, dkk. (2000: 8),

tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial dan pendidikan moral.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

b. Teknik dasar permainan sepakbola

Teknik sepakbola ialah bagian dari olahraga sepakbola yang dalam melakukannya menuntut kegiatan jasmaniah. Seorang guru harus mampu menguraikan jasmani apa dan teknik mana yang harus diberikan kepada anak sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat umurnya, sehingga pendidik dapat menyusun satuan pelajaran yang tepat, maju, berkesinambungan, dari tahap yang ringan menuju yang berat dan dari yang sederhana menuju yang sulit.

Menurut Koger Robert (2007: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar, teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya.
- c. *Game* (G) atau teknik bermain, keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stoping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

- c. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kipper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola sangat penting untuk dikuasai dan dipelajari sejak dini. Teknik dasar juga harus dilatih secara terus-menerus. Tentunya dalam melatih teknik-teknik dasar seorang pemain harus sesuai dengan kemampuan dan umurnya agar tujuan dalam setiap latihan dapat tercapai.

2. Menggiring Bola

a. Hakikat menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Harsono (1988:204), menjelaskan bahwa: "Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi dan power". Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28), "pada dasarnya menggiring bola

adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola/ penguasaan bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

b. Teknik menggiring bola

Berbagai teknik saat menggiring bola sering dilakukan oleh pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik. Pemain saat menggiring bola sering menggunakan punggung kaki, tetapi tidak menuntut kemungkinan untuk menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar tergantung situasi yang ada. Menurut

Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
- c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.

- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Menurut Komarudin (2005: 43) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menurut Herwin (2004:36) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang melakukan *dribbling*,

- artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya berupa *passing*, ataupun *shooting*.

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang mempunyai peranan penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang dapat menggunakan teknik-teknik menggiring bola dengan efektif maka pemain itu dapat memberikan sumbangsih yang besar untuk timnya. Teknik menggiring bola tentunya tidak bisa dikuasai dengan baik secara instan. Perlu latihan-latihan dasar seperti : *ball feeling*, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dll secara rutin.

c. Manfaat menggiring bola

Dalam pertandingan sepakbola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang penting, dengan menggiring bola seorang pemain dapat melewati lawannya bahkan mencetak gol. Menurut Sardjono (1982: 77) kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain:

- (1) sebagai usaha untuk melewati lawan;
- (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan
- (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin.

Banyak pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, tetapi para pemain tidak menggunakan kemampuan dalam hal menggiring bola secara efektif. Sehingga kegunaan dalam hal menggiring bola tidak akan tercapai. Seorang pemain yang menggiring bola secara terus-menerus akan menguras *stamina* pemain tersebut. Menurut Sucipto, dkk. (2000:28), kegunaan menggiring bola adalah:

- 1) Mendekati jarak ke sasaran
- 2) Melewati lawan
- 3) Menghambat permainan

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, menggiring bola merupakan hal terpenting dalam permainan sepakbola. Kegunaan menggiring bola selain untuk melewati lawan juga untuk membongkar pertahanan lawan dan menguasai permainan

3. Latihan

a. Pengertian latihan

Latihan model ini lebih ke bentuk permainan yang di harapkan pemain lebih tertarik dan antusias terhadap model latihan dalam bentuk permainan yang diberikan. Karena latihan drill biasanya lebih membosankan jika diberikan kepada pemain secara terus-menerus

Menurut Suharno (dalam Djoko, 2002: 11) “latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis

untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya”.

Sedangkan Bumpa (dalam Djoko, 2002: 11) “mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi”.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, 2005: 43).

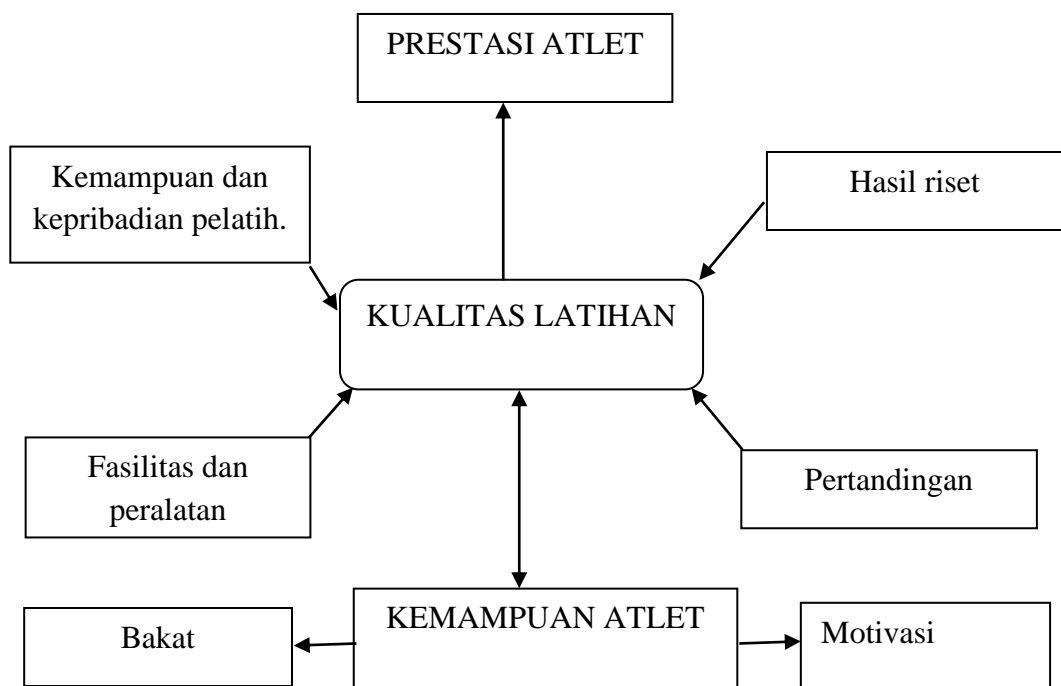
Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan merupakan suatu proses meningkatkan kemampuan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan metode yang benar agar dapat mempersiapkan olahragawan dengan baik.

b. Prinsip latihan

Dalam hal ini guru atau pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono, dkk. (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain:

(1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampau lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Untuk mengetahui lebih lanjut dari uraian di atas dapat kita lihat bagan berikut ini:



Gambar 4. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung.
Sumber: Harsono, dkk. (2005: 52)

c. Tujuan latihan

Menurut Harsono, dkk. (2005: 41), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Lebih lanjut menurut Harsono, dkk. (2005: 41-42) untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- 1) Latihan fisik: Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut di atas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi *stress*, *fair play*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

Setiap program latihan yang disusun pelatih pasti memiliki tujuan tertentu. Untuk mencapai tujuan dalam program latihan harus direncanakan dan dilaksanakan dengan baik. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi 4 aspek yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Selain itu juga prinsip-prinsip latihan harus diperhatikan.

4. Agility

a. Pengertian *agility*

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen kelincahan adalah sepakbola. Menurut Muhajir (2004:3) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

“Kelincahan ialah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki” (Moh. Gilang, 2007: 58). Lebih lanjut menurut Irwansyah (2006: 53) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau bergerak di arena tertentu dalam waktu singkat”. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan membuat lawan kesulitan untuk merebut bola dari kaki pemain tersebut.

Sedangkan Mochamad Sajoto (1995: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan

posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuhnya. Sehingga pemain dapat mengendalikan bola dengan baik dan membuat lawan kesulitan untuk merebut bola.

b. Manfaat latihan *agility*

Latihan kelincahan sangat bermanfaat untuk gerakan tubuh agar lebih mudah digerakan. Menurut Moh. Gilang (2007: 58) kegunaan secara langsung kelincahan antara lain:

- 1) Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (*simultan*).
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi.
- 3) Gerakan efisien, efektif, dan ekonomis.
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Saat bermain sepakbola, tidak hanya gerakan kaki saja yang perlu dilatih kelincahannya. Akan tetapi, seluruh anggota tubuh sangat penting untuk dilatih agar semua gerakan dapat dikoordinasikan dengan baik. Menurut Muhajir (2004: 173) kegunaan latihan kelincahan:

- 1) Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (*simultan*).
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi.
- 3) Gerakan efisien, efektif, dan ekonomis.
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Latihan kelincahan sangat diperlukan dibeberapa cabang olahraga. Salah satunya cabang sepakbola, dalam permainan

sepakbola latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Dalam hal menggiring bola, dengan memiliki kelincahan yang baik, seorang pemain akan lebih mudah mengendalikan bola dan dapat melewati lawannya.

c. Bentuk-bentuk latihan *agility*

Menurut Muhajir (2007: 67-69) bentuk-bentuk latihan peningkatan kelincahan terdiri dari :

- a. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)



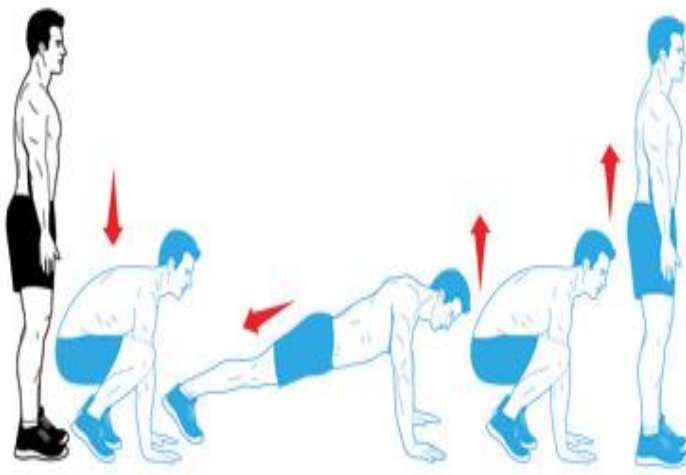
Gambar 5. Lari *Shuttle Run*

- b. Latihan lari belak-belok (*zig-zag*)



Gambar 6. Lari *Zig-Zag*

- c. Latihan mengubah posisi tubuh/ jongkok-berdiri (*squat-thrust*)



Gambar 7. Latihan *Squat-Thrust*

Sumber: <http://marisaagus.blogspot.com/2012/11/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>

d. Latihan kelincahan bereaksi



Gambar 8. Latihan Kelincahan Bereaksi

Menurut Irwansyah (2006: 54) cara untuk melatih kelincahan tubuh, di antaranya sebagai berikut:

- a. Latihan kelincahan dengan melompat-lompat diantara sebuah bola, baik dengan satu kaki maupun dua kaki. Gerakan tersebut dapat dilakukan ke arah depan, belakang, dan samping.
- b. Latihan kelincahan dengan berlari secara zig-zag melewati tiang atau patok, maju mundur, membuat lingkaran, dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Moh.Gilang (2007: 57), bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), lari berbelok-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat thrust*). Banyak latihan kelincahan yang dapat diterapkan dalam latihan sepakbola. Berbagai bentuk latihan kelincahan dapat divariasikan dengan latihan lain seperti : *ball feeling*, *shooting*, *dribbling*, kekuatan, dll. Tentu saja berbagai variasi latihan diterapkan agar para pemain tidak bosan dalam mengikuti latihan.

5. *Ball feeling*

a. Pengertian *ball feeling*

Menurut Herwin (2004: 25), tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula.

Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola (Subagyo Irianto, 2010: 135). Pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam

permainan sepakbola. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* adalah perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk menguasai bola. Pemain yang memiliki *ball feeling* yang baik maka dapat melakukan teknik-teknik dalam sepakbola dengan baik pula.

b. Bentuk-bentuk latihan ball feeling

Soedjono (1980: 3) menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

Menurut Subagyo Irianto (2010: 135) bentuk bentuk latihan *ball feeling* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu: bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki beserta pelaksanaannya:

Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling* Bagian Kaki.

Bagian/bentuk latihan	Pelaksanaan
1. Bagian kaki	
1.1 Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2 Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3 Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang
1.4 Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5 Kombinasi dari semua latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan di tempat. - Dilakukan sambil bergerak. - Dilakukan dengan ketinggian. bola yang berubah-ubah. - Dilakukan berpasangan.

Sumber: Subagyo Irianto (2010:135)

Menurut Dermawan, dkk. (2011: 5-9) latihan *ball feeling* meliputi:

menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.



Gambar 9. Gerakan Memimang-Nimang diantara 2 Kaki



Gambar 10. Gerakan *Juggling*



Gambar 11. Gerakan Menarik Bola dengan Sol Sepatu Kaki Kanan / Kiri

Latihan *ball feeling* merupakan latihan dasar yang sangat penting dan harus diajarkan oleh pemain sejak dini. Jika seorang

pemain dapat menguasai *ball felling* dengan baik. Pemain itu akan dapat menguasai teknik-teknik dasar lainnya lebih mudah.

c. Manfaat latihan *ball feeling*

Dalam sepakbola salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola, ini berarti jika faktor-faktor lainnya dianggap cukup menunjang. Menurut Soegiyanto (dalam Rozaq Izrofi, 2009: 22) penguasaan *bola* meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: (1) teknik menendang; (2) teknik mengontrol; (3) teknik menggiring; dan (4) teknik menyundul. Keterampilan melindungi atau menguasai bola sering digunakan dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola (Joseph A. Luxbacher, 1998: 47)

Menurut Weil Coerver (dalam Subagyo Irianto, 2010: 113) “menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola”. Sedangkan menurut Kadir Yusuf (1982: 213) tindakan terpenting dalam latihan teknik, termasuk latihan teknik menendang, mengontrol, dan sebagainya adalah berusaha agar seseorang pemain dapat menyatu dengan bola. Pemain yang dapat menyatu dengan bola dapat mengendalikan bola sesuai keinginannya dan dapat melakukan teknik-teknik baru.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki penguasaan bola secara baik, setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik pula terhadap bola. *Feeling* yang baik dapat membuat pemain menyatu dengan bola dan dapat mengendalikan bola dengan baik.

6. Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Hakikat ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan sesuai pulang sekolah atau di luar jam sekolah. Banyak siswa yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008: 360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut menurut Tri Ani Hastuti (2008 :

63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk siswa, selain untuk mengisi waktu luang juga dapat mengembangkan bakat siswa.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, pembinaan siswa dan menyalurkan bakat serta minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola biasanya sangat diminati oleh siswa. Selain untuk menyalurkan bakat dan minat siswa, kebanyakan siswa juga ingin berprestasi dalam sepakbola. Tentunya hal awal yang harus dilakukan adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

b. Tujuan ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler menurut SK. Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992 (Dirjen Dikdasmen, 1995: 4), adalah untuk memperdalam ilmu dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Tentunya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola hanya sebatas tambahan kegiatan untuk siswa yang ingin menyalurkan bakatnya.

Jika siswa ingin berprestasi lebih tinggi lagi, siswa juga harus mengikuti kegiatan lain di luar kegiatan sekolah seperti sekolah sepakbola.

Sedangkan menurut Asep Herry Hernawan, dkk (2013: 16-17) tujuan kegiatan ekstrakurikuler

- 1) Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan/ kompetensi yang relevan dengan program kurikuler.
- 2) Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran.
- 3) Menyalurkan minat dan bakat siswa
- 4) Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat/ lingkungan
- 5) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya

Dalam upaya mencapai tujuan ekstrakurikuler agar dapat berjalan dengan baik maka perlu adanya sejumlah kegiatan yang dapat diprogramkan. Menurut Asep Herry Hernawan, dkk (2013: 18-19) kegiatan yang sesuai dengan bidang atau materi program ekstrakurikuler:

- 1) Kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Pembinaan kehidupan berbangsa dan bernegara
- 3) Pembinaan kedisiplinan dan hidup teratur
- 4) Pembinaan kemampuan berorganisasi dan kepemimpinan
- 5) Pembinaan keterampilan, hidup mandiri dan kewiraswastaan
- 6) Pembinaan hidup sehat dan kesegaran jasmani

- 7) Pembinaan apresiasi dan kreasi seni
- 8) Membantu secara langsung program kurikuler

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, selain itu hal yang terpenting untuk membentuk manusia yang seutuhnya. Untuk mencapai tujuan ekstrakurikuler perlu usaha yang terus-menerus melalui program kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung program kurikuler.

B. Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Rozaq Isrofi (2014), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping”. Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah kurangnya keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman dengan jumlah 24

siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,559 dan reliabilitas sebesar 0,637. Teknik analisis data menggunakan penghitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *teknik dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, dengan nilai rata-rata *pre test dribbling* adalah sebesar 18,3458, sedangkan nilai rata-rata *post tes dribbling* adalah sebesar 16,1579 *Mean Difference* sebesar 2,19 detik, Maka hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih cepat 2,19 detik atau ada kenaikan kecepatan *dribbling* dengan presentase 11,94%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling*.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Andhi Setyawan (2005), yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* dan *Shuttle run* dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dalam Permainan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul. Penelitian ini adalah

penelitian eksperimen menggunakan 2 (dua) kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain. Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan Uji-t dengan taraf signifikansi 5% melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain mengikuti program latihan *zig-zag* dengan t hitung $15,320 > t$ tabel $2,262$, (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan *shuttle run* dengan t hitung $4,232 > t$ tabel $2,262$, (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan signifikan terhadap *shuttle run* dalam peningkatan kemampuan menggiring bola dengan t hitung $6,952 > t$ tabel $2,101$. Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan sepakbola, keterampilan *dribbling* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Banyak pemain yang sangat suka melakukan *dribbling* namun tidak dapat melewati lawannya bahkan kehilangan bola. Ketika seorang pemain mampu melakukan

dribbling secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Tentunya keterampilan *dribbling* yang bagus tidak dapat dimiliki secara instan, harus melalui latihan yang teratur, intensitas yang tinggi, berulang-ulang dan secara terus-menerus. Latihan *ball feeling* merupakan salah satu bentuk latihan agar dapat melakukan *dribbling* yang lebih baik. Seorang pemain harus memiliki *ball feeling* yang baik agar mampu mengendalikan bola. Seperti saat *dribbling* bola, bola tidak boleh terlalu jauh dari kaki sehingga bola dapat selalu dikendalikan.

Selain itu hal yang perlu diperhatikan saat *dribbling* bola adalah kelincahan. Lincih dalam memainkan bola, sangat membantu pemain untuk melepaskan diri dari hadangan lawan. Banyak latihan kelincahan yang dapat dilakukan seperti *shuttle run* dan lari *zig-zag*. Pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi belum tentu memiliki kelincahan yang bagus. Dalam *dribbling* bola bukan hanya kecepatan yang diperlukan, tetapi juga memerlukan kelincahan agar dapat bergerak sesuai keinginan kita.

Berdasarkan kajian teori di atas, maka kedua latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan di sekolah khususnya di SMP Negeri 2 Sewon.

D. Hipotesis

Berdasarkan diskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

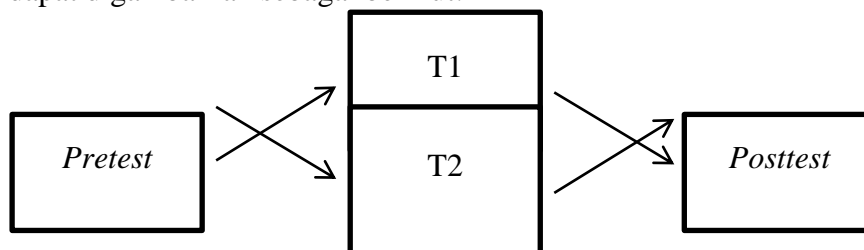
1. Ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon.
2. Ada pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon.
3. Latihan *ball feeling* lebih efektif daripada latihan *agility* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2012: 194) penelitian eksperimen adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab-akibat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *Two Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok. Kemudian kelompok I diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan kelompok II diberi perlakuan latihan *agility*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 12. Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapat perlakuan

T1 : perlakuan pertama yang melakukan latihan *ball feeling*

T2 : perlakuan kedua yang melakukan latihan *agility*

Posttest : test terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel bebas

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel bebas biasanya merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan dan *ball feeling*. Latihan kelincahan adalah latihan yang bertujuan agar seorang pemain dapat memindahkan tubuhnya dari suatu titik ke titik lain sesuai dengan keinginannya. Sedangkan latihan *ball feeling* merupakan latihan yang bertujuan agar seorang pemain mempunyai rasa terhadap bola dan dapat mengendalikan bola dengan seluruh bagian tubuhnya kecuali tangan saat bola dalam penguasaannya.

2. Variabel terikat

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola. Keterampilan *dribbling* adalah menendang bola secara terputus-putus

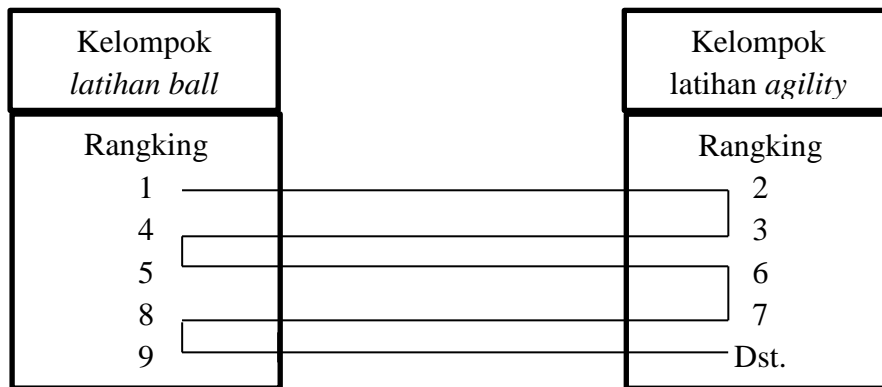
dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Keterampilan *dribbling* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995), dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637. Setiap siswa diberi kesempatan menggiring bola sebanyak dua kali dan diambil hasil terbaik yang diukur dengan satuan detik.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2012: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Sewon yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 26 orang.

D. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono 2012: 62). Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Dari populasi sebanyak 26 siswa tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yang seimbang menggunakan *matched-pair*. Menurut Fajar Ibnu Shaleh (dalam Setyo, 2006: 34) “*matched-pair* adalah membagi pasangan subyek berdasarkan prinsip keseimbangan dan kemudian ditentukan secara acak sesuai dengan kelompok penelitian”. Pembagian kelompok eksperimen digambarkan sebagai berikut:



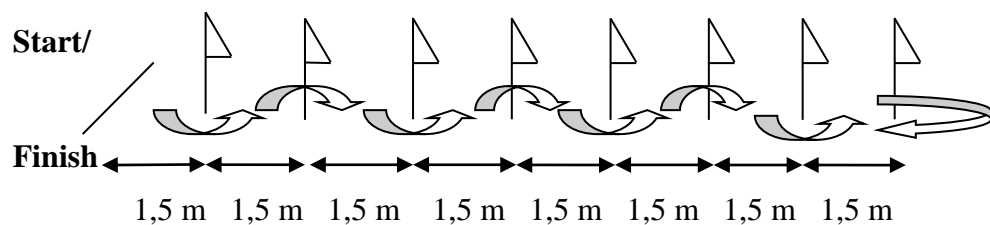
Gambar 13. Penentuan Kelompok dengan *Matched-Pair*

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian dengan menggunakan tes menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto (1995). Tes pengukuran ini termasuk dalam tes koordinasi. Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola. Peneliti menggunakan instrumen tes menggiring dari Subagyo Irianto (1995) karena tes ini lebih tepat untuk siswa di bawah usia 16 tahun (SMP).

Instrumen tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995) memiliki tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637. Tes ini digunakan untuk siswa di bawah usia 16 tahun. Alat dan bahan yang digunakan yaitu lapangan sepak bola, 8 buah pancang ukuran 1,5 meter, stopwatch, bola sepak, meteran panjang, dan alat tulis. Stopwatch yang digunakan sudah dikalibrasi dengan fungsi kalibrasi yaitu untuk verifikasi suatu akurasi alat sesuai dengan rancangannya.

Pelaksanaannya, pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola berada didepan kaki untuk siap digiring. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan yang berjarak 1,5 meter. Jika ada pancang yang terlewatkan, maka *testee* harus mengulangi di mana kesalahan tersebut terjadi. Sehingga semua pancang dilewati oleh *testee* secara berurutan. Setiap *testee* diberikan kesempatan 2 kali dengan waktu maksimal 5 menit. Penilaian adalah waktu terbaik yang dicapai dari 2 kali kesempatan tes menggiring bola.



Gambar 14. Tes Menggiring Bola
Sumber: Subagyo Irianto (1995)

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 14 kali perlakuan (*treatment*) dan 2 kali untuk *pretest* dan *posttest*. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjalie Sugiardo (dalam Wisma Nugraheni, 2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*)

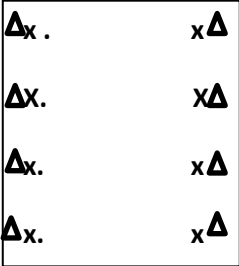
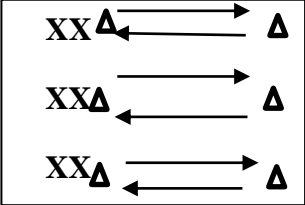
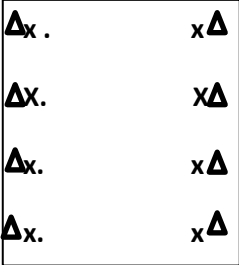
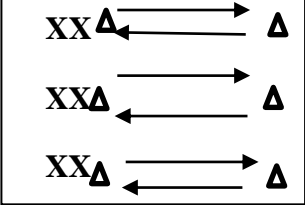
1. Test awal (*pretest*)

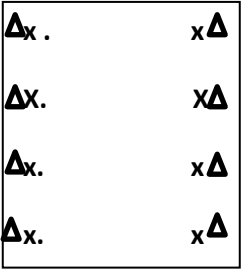


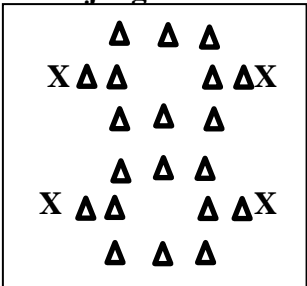
Tes awal (*pretest*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembanding apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah siswa melakukan serangkaian latihan *ball feeling* dan *agility*. Tes dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan menggiring sepakbola Subagyo Irianto. Peserta tes melakukan 2 kali kesempatan, dan diambil hasil terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil

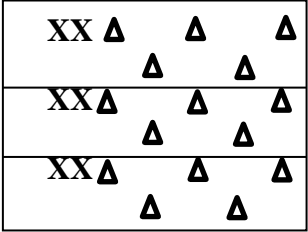
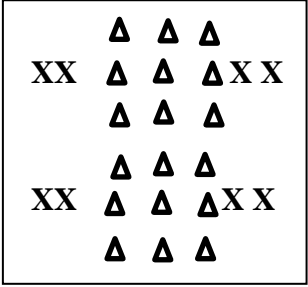
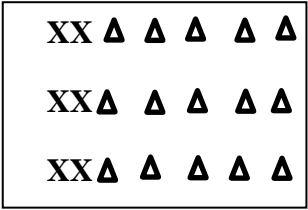
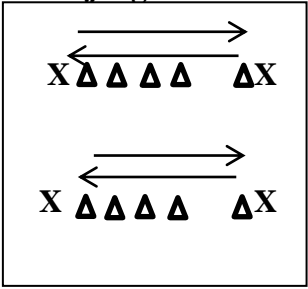
2. Perlakuan (*treatment*)

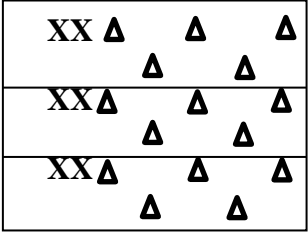
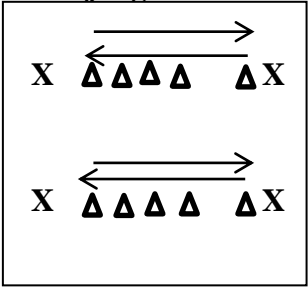
Dalam pemberian perlakuan di berikan selama 14 kali pertemuan, kelompok I diberikan latihan *ball feeling* dan kelompok II diberikan latihan *agility*. Tahapan latihan kelincahan dan *ball feeling*, yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Setiap 2x pertemuan akan diberikan model latihan yang berbeda. Untuk intensitas latihan yang di berikan setiap pertemuan semakin meningkat intensitasnya. Prinsip-prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip *overload*, prinsip *specifity*, prinsip beragam.

Tabel 2. Program Latihan *Ball Feeling* dan *Agility*

Latihan Inti	Formasi	Intensi- tas	Re- petisi	Set	Reco- very	Inter- val
1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 10m 	Medium (60-75%)	3	2	1' 30''	2'
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 15m 					
1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 10m 	Medium (60-75%)	3	2	1' 30''	2'
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 15m 					

1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 10m 	Sub Maksimu m(75-85%)	3	3	1' 30''	2'
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 10m 					
1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 10m 	Sub Maksimu m(75-85%)	4	3	1' 30''	2'
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 10m 					

1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 10m 	Sub Maksimu m(75-85%)	4	3	1' 30''	2'
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 10m 					
1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 15m 	Maksimu m(85-100%)	5	3	1' 30''	2'30
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 15m 					

1. Latihan <i>ball feeling</i>	Panjang cone 15m 	Maksimu m(85- 100%)	5	3	1' 30''	2'30
2. Latihan <i>agility</i>	Panjang cone 15m 					

3. Tes akhir (*posttest*)

Prosedur terakhir setelah pemberian perlakuan yaitu pengambilan data tes akhir (*posttest*), *teste* melakukan tes keterampilan menggiring bola subagyo irianto (1995) yang di berikan kesempatan dua kali kemudian nilai yang diambil yaitu waktu yang terbaik.

F. Teknik Analisis Data

1. Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat (Sutrisno Hadi, 2000: 317) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *SPSS*.

2. Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F dengan bantuan *SPSS*. Uji Homogenitas dimaksud dengan membagi varians yang terbesar dengan varians yang terkecil yang diperoleh.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang digunakan dengan test-retest. Menurut Sugiyono (2012: 354) reliabilitas diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan kedua. Uji reliabilitas dihitung dengan teknik korelasi *Product Moment* dengan rumus berikut:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

4. Teknik Analisis Uji-T

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Sample t-test* dengan bantuan *SPSS*. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- Md : *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*
Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi
N : Banyaknya subyek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Diskripsi Lokasi

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sewon yang beralamatkan di Jalan Parangtritis Km 6 Panggunharjo Sewon Bantul. SMP Negeri 2 Sewon memiliki 24 kelas yang digunakan dalam proses kegiatan belajar. Setiap jenjang kelas terdiri dari delapan kelas. Ekstrakurikuler di SMP 2 Sewon terdiri dari basket, pramuka, karawitan, seni tari, sepakbola, band, qiroah, volly, PMR dan paduan suara.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Sewon yang berjumlah 26 siswa.. Subyek penelitian tersebut selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 13 orang yang akan dikenai *treatment* latihan *ball feeling* dan *agility*. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dilakukan secara *matched-pair* berdasarkan hasil *pretest*.

3. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 3 Maret- 7 April 2015, pengambilan data pretest dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2015 dan psotest dilaksanakan pada tanggal 7 April 2015, sedangkan treatment dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 14.00-15.30 WIB.

B. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mendeskripsikan dan menguji pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini, maka sebelumnya akan disajikan deskripsi data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci diuraikan sebagai berikut:

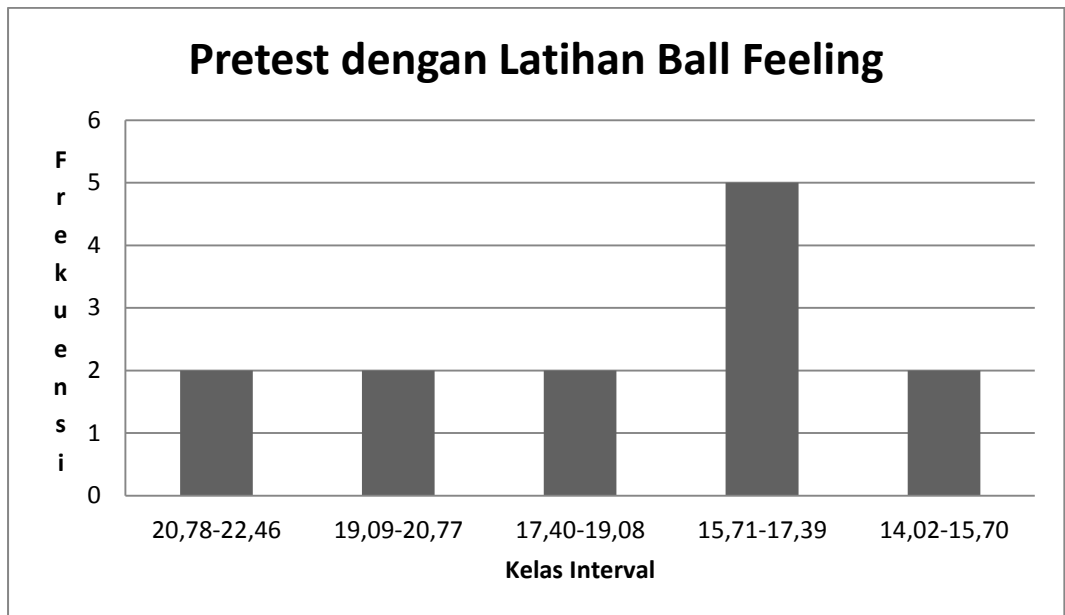
1. *Pretest* Menggiring Bola Kelompok *Ball Feeling*

Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola dengan *ball feeling* diperoleh nilai minimum 14,17, nilai maksimum 21,620, rerata 17,72, *median* 17,24, dan *standar deviasi* 2,19. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* Latihan *Ball Feeling*

no	Kelas interval	F	%
1	20,78-22,46	2	15,4
2	19,09-20,77	2	15,4
3	17,40-19,08	2	15,4
4	15,71-17,39	5	38,5
5	14,02-15,70	2	15,4
	total	13	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* kemampuan menggiring bola dengan *ball feeling*:



Gambar 15. Grafik Frekuensi *Pretest* Latihan *Ball Feeling*

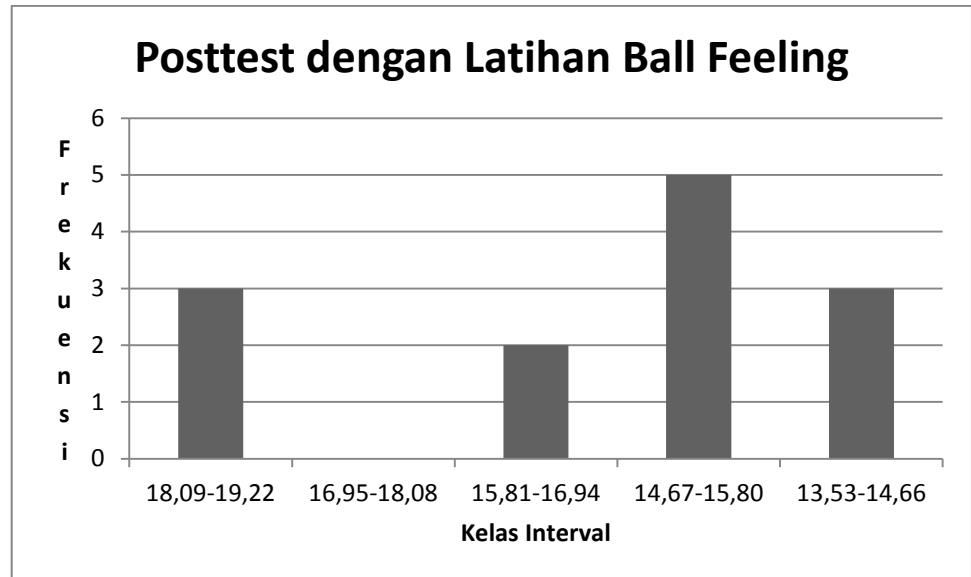
2. *Posttest* Menggiring Bola Kelompok *Ball Feeling*

Hasil analisis deskripsi data *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *ball feeling* diperoleh nilai minimum 13,96, nilai maksimum 18,66, rerata 15,88, *median* 15,36, dan *standar deviasi* 1,65. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Posttest* Latihan *Ball Feeling*

no	Kelas interval	F	%
1	18,09-19,22	3	23,1
2	16,95-18,08	0	0
3	15,81-16,94	2	13,4
4	14,67-15,80	5	38,4
5	13,53-14,66	3	23,1
	total	13	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *ball feeling*:



Gambar 16. Grafik Frekuensi *Posttest* Latihan *Ball Feeling*

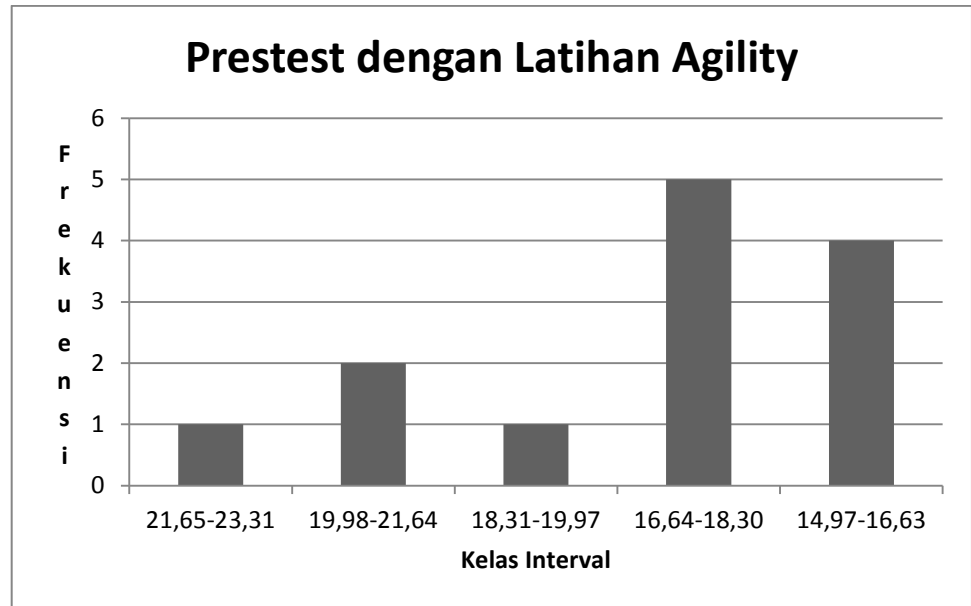
3. Pretest Menggiring Bola Kelompok *Agility*

Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola dengan *agility* diperoleh nilai minimum 15,13, nilai maksimum 22,48, rerata 17,87, *median* 17,47, dan *standar deviasi* 2,23. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pretest* Latihan *Agility*

no	Kelas interval	F	%
1	21,65-23,31	1	7,7
2	19,98-21,64	2	15,4
3	18,31-19,97	1	7,7
4	16,64-18,30	5	38,4
5	14,97-16,63	4	30,8
	total	13	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* kemampuan menggiring bola dengan *agility*:



Gambar 17. Grafik Frekuensi *Pretest* Latihan *Agility*

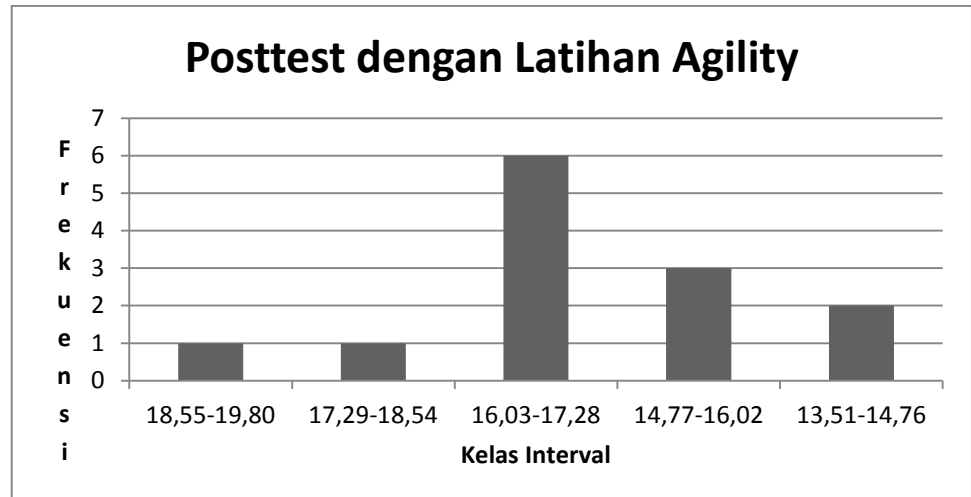
4. *Posttest* Menggiring Bola Kelompok *Agility*

Hasil analisis deskripsi data *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *agility* diperoleh nilai minimum 13,88, nilai maksimum 19,18, rerata 16,19, median 16,06, dan standar deviasi 1,46. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Posttest* Latihan *Agility*

no	Kelas interval	F	%
1	18,55-19,80	1	7,7
2	17,29-18,54	1	7,7
3	16,03-17,28	6	46,1
4	14,77-16,02	3	23,1
5	13,51-14,76	2	15,4
	total	13	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *agility*:



Gambar 18. Grafik Frekuensi *Posttest* Latihan Agility

C. Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal dan tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kelompok *Ball Feeling*

NO	Kelompok	statistic	df	Sig	Kesimpulan
1	Pretest - Ball Feeling	0,181	13	0,200	Normal
2	Posttest – Ball Feeling	0,202	13	0,152	Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui kedua data mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan kelompok tersebut berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kelompok *Agility*

NO	Kelompok	statistic	df	Sig	Kesimpulan
1	Pretest - Agility	0,184	13	0,200	Normal
2	Posttest – Agitlity	0,151	13	0,200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui kedua data mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan kelompok tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% dan signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka data adalah homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Data	F hitung	F tabel	Sig.	Keterangan
Pretest Ball Feeling	0,092	4,26	0,765	Homogen
Pretest Agility				
Posttest Ball Feeling	0,023	4,26	0,366	Homogen
Posttest Agility				

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F hitung lebih kecil dari F tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menghitung kekonsistenan hasil yang ditunjukkan dari sebuah pengukuran. Uji reliabilitas dilakukan dengan uji R, dimana jika nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka data adalah reliabel.

Tabel 10. Data Test- Retest

x	y	x	y	xy
14,17	14,52	200,7889	210,8304	205,7484
15,58	17,37	242,7364	301,7169	270,6246
15,72	17,99	247,1184	323,6401	282,8028
16,53	17,25	273,2409	297,5625	285,1425
17,59	16,78	309,4081	281,5684	295,1602
17,19	17,09	295,4961	292,0681	293,7771
18,54	17,24	343,7316	297,2176	319,6296
17,78	17,52	316,1284	306,9504	311,5056
20,38	17,78	415,3444	316,1284	362,3564
19,18	20,48	367,8724	419,4304	392,8064
22,44	20,05	503,5536	402,0025	449,922
24,12	21,06	581,7744	443,5236	507,9672
28,65	21,62	820,8225	467,4244	619,413
19,32	15,13	373,2624	228,9169	292,3116
18,26	15,52	333,4276	240,8704	283,3952
17,06	16,08	291,0436	258,5664	274,3248
17,24	16,22	297,2176	263,0884	279,6328
20,74	16,78	430,1476	281,5684	348,0172
17,56	16,92	308,3536	286,2864	297,1152
18,79	17,47	353,0641	305,2009	328,2613
17,8	17,48	316,84	305,5504	311,144
18,26	21,26	333,4276	451,9876	388,2076
18,52	18,42	342,9904	339,2964	341,1384
22,41	20,56	502,2081	422,7136	460,7496
22,18	20,98	491,9524	440,1604	465,3364
22,48	24,82	505,3504	616,0324	557,9536
$\sum x=498,49$	$\sum y=474,39$	$\sum x^2=9797,302$	$\sum y^2=8800,302$	$\sum xy=9224,444$

Hasil uji reliabilitas diketahui nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ ($0,0,693 > 0,388$) pada taraf signifikansi 5% maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah reliabel.

4. Uji Hipotesis

a. Pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan latihan *ball feeling*, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji T Kelompok *Ball Feeling*

Kelas	Rata-rata	t hitung	t tabel	p
Pretest Ball Feeling	17,72	7,497	2,179	0,000
Posttest Ball Feeling	15,88			

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 7,497 dengan taraf signifikansi 5%. Nilai t_{tabel} dengan $df=12$ pada taraf signifikansi 5% adalah 2,179, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,497 > 2,179$), hal ini berarti ada peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola setelah mengikuti latihan *ball feeling*, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

b. Pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola

Hipotesis kedua dalam penelitian ini berbunyi ada pengaruh latihan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan latihan *agility*, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dengan $df = (n-2)$ dan pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Uji T Kelompok *Agility*

Kelas	Rata-rata	t hitung	t tabel	p
Pretest <i>Agility</i>	17,87	5,621	2,179	0,000
Posttest <i>Agility</i>	16,19			

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai $t \text{ hitung}$ sebesar 6,120 dengan taraf signifikansi 5% . Nilai $t \text{ tabel}$ dengan $df = 12$ pada taraf signifikansi 5% adalah 2,179 , kaena nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ($5,621 > 2,179$), hal ini berarti ada peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola setelah mengikuti latihan *agility*, sehingga hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

c. Perbedaan peningkatan latihan *ball feeling* dengan latihan *agility*

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini berbunyi latihan *ball feeling* lebih efektif daripada latihan *agility* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Untuk mengetahui latihan *ball feeling* lebih efektif daripada latihan *agility* terhadap peningkatan

keterampilan menggiring bola, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*.

Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 13. Hasil Uji T Kelompok *Ball Feeling* dengan *Agility*

Variabel	Uji-t		
	T hitung	df	T tabel
<i>Pretest - Posttest Ball Feeling</i>	7,497	12	2,179
<i>Pretest - Posttest Agility</i>	5,621	12	2,179

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung *pretest-posttest* ball feeling lebih besar daripada nilai t hitung *pretest-posttest* agility, maka hal ini berarti latihan *ball feeling* lebih efektif daripada latihan *agility* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, sehingga hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di SMP N 2 Sewon. Pada dasarnya gerakan pada teknik *dribbling* merupakan teknik gerakan dalam sepakbola yang menuntut setiap pemain agar mampu menggiring dan menguasai bola dalam keadaan sedang berjalan atau pun berlari. Tujuan dari menggiring bola diantaranya: menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan, menjauhkan dari jangkauan lawan, melindungi bola dari rebutan lawan, menerobos pertahanan lawan, melewati lawan, menciptakan peluang dan menciptakan gol. Perkenaan bagian kaki pada saat

melakukan *dribbling* dapat menggunakan kaki bagian dalam, telapak/sol sepatu, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Kesemua perkenaan bagian kaki tersebut membutuhkan penguasaan *ball feeling* yang baik. Selain itu juga dalam hal menjauhkan diri dari lawan, menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol juga diperlukan *agility* yang baik.

Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* dapat berupa latihan hanya menggulirkan bola menyusuri tanah dengan menggunakan sol sepatu, melakukan gerakan menimang-nimang bola, dan melakukan gerakan *passing* perlahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola. Sedangkan latihan *agility* dapat berupa latihan lari bolak-balik (*shuttle run*), latihan lari zig-zag dan latihan reaksi.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* dan *agility* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton. Bentuk modifikasi latihan tersebut dilakukan bertujuan agar tidak terjadi kebosanan, juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

Sebelum diberikan latihan *ball feeling* sebagian besar keterampilan teknik *dribbling* siswa di SMP Negeri 2 Sewon berada pada rerata 17,716 saat *posttest* meningkat menjadi 15,878. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,84, hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 1,84 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan sebelum

diberikan latihan *agility* sebagian besar keterampilan teknik *dribbling* siswa di SMP Negeri 2 Sewon berada pada rerata 17,869 saat *posttest* meningkat menjadi 16,190. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,68, hal ini menunjukkan bahwa model latihan *agility* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 1,68 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dari kedua latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan *ball feeling* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola daripada latihan *agility*.

Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola dalam bentuk penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Dalam latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Di lain pihak, kecepatan *dribbling* yang merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang membutuhkan beberapa hal, di antaranya kemampuan siswa dalam menguasai bola dalam berbagai keadaan, membaca arah datangnya bola, meredam pantulan bola, dan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan. Oleh karena itu saat melakukan tes *dribbling* setelah sebelumnya mendapat latihan *ball feeling*, siswa telah terbiasa dengan penguasaan bola, sehingga kecepatan mereka pun meningkat. Sedangkan latihan *agility* dasarnya adalah latihan untuk mengubah arah tubuh secepat mungkin sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dalam latihan *agility* setiap pemain lebih ditekankan pada gerak tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin. Oleh karena itu saat melakukan tes menggiring bola setelah sebelumnya mendapat latihan *agility*,

siswa mampu mengubah arah tubuhnya dengan cepat tetapi sentuhan terhadap bola kurang baik. Sehingga walaupun terjadi peningkatan dalam tes menggiring bola tetapi masih kurang efektif dibandingkan dengan latihan *ball feeling*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan ball feeling sebesar 1,84 detik
2. Ada peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan agility sebesar 1,68 detik
3. Latihan ball feeling lebih efektif dari pada latihan agility terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola karena peningkatan reratanya lebih besar

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Memberikan acuan terhadap pelatih bahwa latihan ball feeling lebih efektif daripada latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
3. Meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa setelah diberikan latihan *ball feeling* dan *agility*

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah :

1. Terbatasnya jumlah siswa yang digunakan sebagai sampel.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa disarankan dapat lebih aktif dan berlatih untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

2. Bagi pelatih

Sebagai bahan kajian dalam meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhi Setyawan. (2005). Perbedaan Pengaruh latihan zig-zag dan shuttle run dengan Metode Interval terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola.
- Asep Herry Hernawan, dkk. (2013). Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Asep Kurnia Nenggala. (2006). Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Kelas VII. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Coerver, Weil.(1985). Pembinaan Sepakbola Ideal. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dermawan, dkk. (2011). *Loog book lisensi D nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Pelatihan. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga Teknik dan Porgram Latihan. Jakarta: Akademia Presindo.
- Fajar Ibnu Shaleh. (2006). Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Atlet Renang Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gilang. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : Ganeca Exact.
- Harsono. (1988). Coaching dan aspek–aspek psikologis dalam olahraga. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- . (2005). Manusia dan olahraga. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). Keterampilan sepakbola dasar. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irwansyah. (2006). Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Kelas XI. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Koger, Robert. (2007). LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.
- Komarudin. (2005). *Dasar gerak sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Luxbacher, Joseph A. (1998). Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Marisa Agustin. (2012). Latihan Kesegaran Jasmani. Diakses dari <http://marisaagus.blogspot.com/2012/11/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>. Pada tanggal 8 April 2015. Jam 8.30 WIB.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-dasar sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- . (2007). Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Kelas VIII. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Mochamad Sajoto. (1998). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2012). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Roji. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sardjono.(1982). *Pedoman mengajar permainan sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1980). Sepakbola. Jakarta: DirjenDikdesmen.
- . (1985). Sepakbola taktik dan kerjasama.Yogyakarta: PT. BP Kedaulatan Rakyat.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995).Laporan penelitian penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa SSB Ikip Yogyakarta. Laporan penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- . (2010). Peningkatan penguasaan bola melalui *ball feeling* dalam permainan sepakbola. seminar olahraga nasional *III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- .(2000). *Sepakbola*.“*Diklat*”. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sugiyono. (2012). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta. Andi offset.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani “*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Yudha Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan Kasubag

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang:

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 SEWON

Nama : RIKO DWIANTORO

NIM : 11601241054

Jurusan/ Prodi : POR/ PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, 2 Maret 2015

Ketua Jurusan

⁞

Drs. Amat Komari, M. Si.
NIP. 19620422 199901 1 001

Dosen Pembimbing

Nurhadi Santoso, S. Pd., M. Pd
NIP. 19740317 200812 1 003

Kasubag Pendidikan

Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY



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

Nomor : 111/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

24 Februari 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, 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 : Riko Dwianto
NIM : 11601241054
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 3 Maret s.d 7 April 2015
Tempat/obyek : SMP Negeri 2 Sewon
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon

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. Kepala Sekolah SMP N 2 Sewon
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Provinsi DIY



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814
(Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/VI/742/2/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **111/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **24 FEBRUARI 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **RIKO DWI ANTORO** NIP/NIM : **11601241054**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN AGILITY TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 2 SEWON**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY**
Waktu : **26 FEBRUARI 2015 s/d 26 MEI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **26 FEBRUARI 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4. Surat Perijinan Penelitian Kabupaten Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 0980 / S1 / 2015

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/V/742/2/2015
Tanggal : 26 Desember 2014 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada
Nama : **RIKO DWI ANTORO**
P. T / Alamat : **Fak Ilmu Keolahragaan, PJKR, Universitas Negeri Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **11601241054**
Tema/Judul : **PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN AGILITY TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 2 SEWON**
Lokasi : **SMP N 2 SEWON**
Waktu : **27 Februari 2015 s/d 27 Mei 2015**
No. Telp./HP : **085729594465**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 27 Februari 2015

A.n. Kepala,

Kepala Bidang Data
Penelitian dan Pengembangan,
u.p. Kasubid. Litbang


Heny Endrawati, S.P., M.P.
Nip. 197106081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. SMP N 2 SEWON
5. Dekan Fak Ilmu Keolahragaan, PJKR, Universitas Negeri Yogyakarta
6. Yang Bersangkutan (Mahasiswa)

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 2 Sewon



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SMP NEGERI 2 SEWON

Jalan Parangtritis Km. 6 Sewon Bantul, Yogyakarta 55188 ☎ (0274) 445624
E-mail : smpn2sewon@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/055/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa :

Nama : RIKO DWIANTORO
NIM : 11601241054
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
PerguruanTinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Sewon, Bantul pada tanggal 03 Maret 2015 s.d. 07 April 2015, untuk memperoleh data guna menyusun tugas akhir dengan judul "Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon".

Demikianlah, surat keterangan ini dibuat dengan dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





Sewon, 10 April 2015

Kepala Sekolah,

Drs. ASNAWI

NIP 19561029 197903 1 002

Lampiran 6. Lembar Balai Metrologi Stopwatch

 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 : 1492 / SW - 15 / II / 2015 Number					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 006962</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 25 Februari 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 006962	Diterima tgl	: 25 Februari 2015
No. Order	: 006962				
Diterima tgl	: 25 Februari 2015				
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Stopwatch <i>Name</i> Kapasitas : 9 jam <i>Capacity</i> Daya Baca : 0,01 detik <i>Accuracy</i>					
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Riko Dwiantoro <i>Name</i> Alamat : Salakan RT 03 No. 71 Sewon Bantul <i>Address</i>					
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument <i>Method</i> Standar : Casio HS-80TW.IDF <i>Standard</i> Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN <i>Traceability</i>					
TANGGAL DIKALIBRASI : 26 Februari 2015 <i>Date of Calibrated</i> LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta <i>Location of calibration</i> KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% <i>Environment condition of calibration</i>					
HASIL : Lihat sebaliknya <i>Result</i>					
					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Halaman 1 dari 2 Halaman</div> <div>FBM.22-02.T</div> </div>					
<small>DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small>					

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Riko Dwiantoro
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"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Lembar Balai Ban Ukur

 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 PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 1610 / UP - 69 / III / 2015 Number	
No. Order : 006975 Diterima tgl : 27 Februari 2015	
ALAT Equipment Nama Name : Ban Ukur Kapasitas Capacity : 50 meter Daya Baca Readability : 1 mm	Tipe/Model Type/Model : - Nomor Seri Serial number : - Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur : -
PEMILIK Owner Nama Name : Riko Dwianto Alamat Address : Salakan RT 03 No. 71 Bangunharjo Sewon Bantul	
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode Method : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard Standard : Komparator 1 m Telusuran Traceability : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN	
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 27 Februari 2015 LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015 DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 26 Februari 2016	
Yogyakarta, 5 Maret 2015  Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 0064	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Riko Dwiantoro
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kametrologian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RIKO DWANTORO
 NIM : 11601241054
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Nurhadi Santoso, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	18-12-2014	Latar belakang masalah	<i>[Signature]</i>
2.	30-12-2014	Bahasa, format dan tata tulis Tugas Akhir Skripsi BAB I	<i>[Signature]</i>
3.	15-01-2015	BAB I	<i>[Signature]</i>
4.	22-01-2015	BAB II Deskripsi teori kurang lengkap	<i>[Signature]</i>
5.	29-01-2015	Format dan tata tulis BAB II	<i>[Signature]</i>
6.	03-02-2015	Gambar yang berwarna dan lebih menarik, tata tulis deskripsi teori	<i>[Signature]</i>
7.	09-02-2015	BAB II Expert Judgement program latihan	<i>[Signature]</i>
8.	15-02-2015	BAB IV dan V	<i>[Signature]</i>

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.

Lampiran 9. Surat Permohonan Expert Judgement

PERMOHONAN *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lamp : Program Latihan

Kepada :

Yth. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or.

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon”, maka saya memohon kepada bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 12 Februari 2015

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197403172008121003

Hormat saya



Riko Dwiantoro

NIM. 11601241054

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lamp : Program Latihan

Kepada :

Yth. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon”, maka saya memohon kepada bapak Sulistiyono, S.Pd., M.Pd untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 12 Februari 2015

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197403172008121003

Hormat saya



Riko Dwiantoro

NIM. 11601241054

Lampiran 10. Surat Keterangan Expert Judgement

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or
Unit Kerja : FIK UNY

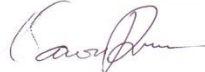
Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Riko Dwiantoro
NIM : 11601241054
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon.

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 16 Februari 2015

Yang menerangkan



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or
NIP. 198405212008121001

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Riko Dwiantoro

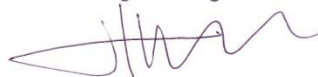
NIM : 11601241054

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon.

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 16 Februari 2015

Yang menerangkan



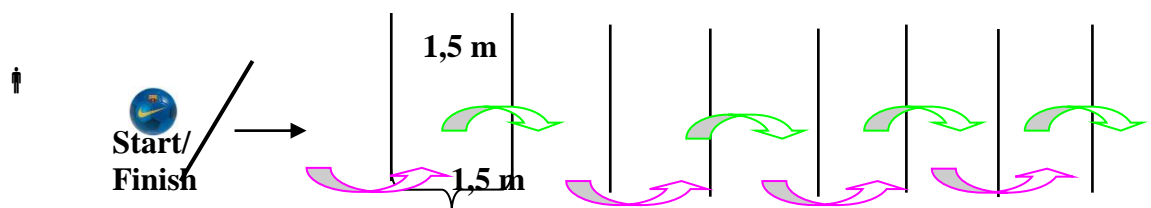
Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197612122008121001

Lampiran 11. Petunjuk Pelaksanaan Tes

TES MENGGIRING BOLA

- a. Tujuan : mengukur kecakapan menggiring bola
- b. Alat-alat dan fasilitas :
 - 1) Lapangan sepakbola.
 - 2) 8 buah pancang ukuran 1,5 m.
 - 3) *Stopwatch*.
 - 4) Bola kaki.
 - 5) Meteran panjang.
 - 6) Kapur.
 - 7) Blangko dan alat tulis.
- c. Petugas : seorang *starter* merangkap pencatat waktu dan pencatat hasil.
- d. Lapangan tes :
 - 1) Dari pancang pertama disusun pancang-pancang berikutnya sebanyak delapan pancang dalam satu garis lurus jarak antara pancang 1,5m.
 - 2) Di depan pancang pertama dengan jarak 1,5m dibuat garis batas sepanjang 1m sebagai garis *start* dan *finish*.
- e. Pelaksanaan:
 - 1) Pada aba-aba “siap” *testi* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola siap untuk digiring.
 - 2) Pada aba-aba “ya” *testi* mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan.
 - 3) Kalau ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga *testi* menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
 - 5) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dimatikan pada saat *testi* atau bolanya yang terakhir melewati garis *finish*.
 - 6) Setiap *testi* diberi kesempatan 2 kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.
- f. Gambar



Gambar 9. Instrumen *dribbling* Subagyo Irianto

- g. Penilaian: nilai tes adalah waktu terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola

Lampiran 12. Data Hasil Penelitian

Data Hasil *Pretest (Ball Feeling)*

**Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola
di SMP Negeri 2 Sewon**

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1.	Fj	14,17	14,52	14,17
2.	Hf	15,58	17,37	15,58
3.	Bb	15,72	17,99	15,72
4.	Hl	16,53	17,25	16,53
5.	Ag	17,59	16,78	16,78
6.	Yg	17,19	17,09	17,09
7.	Hn	18,54	17,24	17,24
8.	Fn	17,78	17,52	17,52
9.	Hs	20,38	17,78	17,78
10.	Rn	19,18	20,48	19,18
11.	Ys	22,44	20,05	20,05
12.	St	24,12	21,06	21,06
13.	Kn	28,65	21,62	21,62

Data Hasil *Pretest (Agility)*

Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

di SMP Negeri 2 Sewon

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1.	Kk	19,32	15,13	15,13
2.	An	18,26	15,52	15,52
3.	Rg	17,06	16,08	16,08
4.	Sr	17,24	16,22	16,22
5.	Ar	20,74	16,78	16,78
6.	Dk	17,56	16,92	16,92
7.	Tb	18,79	17,47	17,47
8.	Es	17,80	17,48	17,48
9.	Hr	18,26	21,26	18,26
10.	An	18,52	18,42	18,42
11.	Ad	22,41	20,56	20,56
12.	Cl	22,18	20,98	20,98
13.	Nd	22,48	24,82	22,48

Data Hasil *Posttest* (*Ball Feeling*)

Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

di SMP Negeri 2 Sewon

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1.	Fj	14,09	13,97	13,97
2.	Hf	13,96	14,56	13,96
3.	Bb	17,15	14,52	14,52
4.	Hl	14,64	14,86	14,86
5.	Ag	15,66	17,22	15,66
6.	Yg	15,36	17,59	15,36
7.	Hn	16,17	14,93	14,93
8.	Fn	15,36	16,68	15,36
9.	Hs	16,98	16,48	16,48
10.	Rn	15,66	15,84	15,84
11.	Ys	20,25	18,66	18,66
12.	St	19,57	18,47	18,47
13.	Kn	18,35	19,55	18,35

Data Hasil *Posttest* (*Agility*)

Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

di SMP Negeri 2 Sewon

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1.	Kk	14,40	16,06	14,40
2.	An	14,10	13,88	13,88
3.	Rg	15,52	18,34	15,52
4.	Sr	14,87	15,59	14,87
5.	Ar	21,07	16,44	16,44
6.	Dk	16,72	16,63	16,63
7.	Tb	16,23	17,85	16,23
8.	Es	16,32	16,06	16,06
9.	Hr	15,72	17,18	15,72
10.	An	16,06	16,14	16,06
11.	Ad	17,21	19,84	17,21
12.	Cl	18,28	20,45	18,28
13.	Nd	20,47	19,18	19,18

Lampiran 13. Frekuensi Data Penelitian

Descriptives			Statistic	Std. Error
Pretest_Dribbling_dengan_ Ball_Feeling	Mean		17,716.92	610.163
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16,387.49	
		Upper Bound	19,046.35	
	5% Trimmed Mean		17,697.14	
	Median		17,240.00	
	Variance		4839889,744	
	Std. Deviation		2,199.975	
	Minimum		14,170	
	Maximum		21,620	
	Range		7,450	
	Interquartile Range		3,490	
	Skewness		,439	
	Kurtosis		-,459	
				1,191
Posttest_Dribbling_dengan_ Ball_Feeling	Mean		15,878.46	457.243
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14,882.21	
		Upper Bound	16,874.71	
	5% Trimmed Mean		15,830.51	
	Median		15,360.00	
	Variance		2717930,769	
	Std. Deviation		1,648.615	
	Minimum		13,960	
	Maximum		18,660	
	Range		4,700	
	Interquartile Range		2,725	
	Skewness		,781	
	Kurtosis		-,667	
				1,191

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest_Dribbling_dengan_Agility	Mean		17,869.23	620.041
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16,518.28	
		Upper Bound	19,220.18	
	5% Trimmed Mean		17,765.26	
	Median		17,470.00	
	Variance		4997857,692	
	Std. Deviation		2,235.589	
	Minimum		15,130	
	Maximum		22,480	
	Range		7,350	
	Interquartile Range		3,340	
	Skewness		,898	,616
	Kurtosis		-,037	1,191
Posttest_Dribbling_dengan_Agility	Mean		16,190.77	405.036
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15,308.27	
		Upper Bound	17,073.27	
	5% Trimmed Mean		16,153.08	
	Median		16,060.00	
	Variance		2132707,692	
	Std. Deviation		1,460.379	
	Minimum		13,880	
	Maximum		19,180	
	Range		5,300	
	Interquartile Range		1,725	
	Skewness		,512	,616
	Kurtosis		,380	1,191

Lampiran 14. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Dribbling_dengan_Agility	,184	13	,200 [*]	,914	13	,206
Posttest_Dribbling_dengan_Agility	,151	13	,200 [*]	,966	13	,843

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 15. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	,092	1	23	,765
	Based on Median	,056	1	23	,816
	Based on Median and with adjusted df	,056	1	22,996	,816
	Based on trimmed mean	,135	1	23	,717

Test of Homogeneity of Variance^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest	Based on Mean	,023	1	23	,882
	Based on Median	,003	1	23	,956
	Based on Median and with adjusted df	,003	1	22,653	,956
	Based on trimmed mean	,024	1	23	,879

Lampiran 16. Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Dribbling_dengan_Ball_Feeling	17,716.92	13	2,199.975	610.163
	Posttest_Dribbling_dengan_Ball_Feeling	15,878.46	13	1,648.615	457.243

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Dribbling_dengan_Ball_Feeling & Posttest_Dribbling_dengan_Ball_Feeling	13	,934	,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	Pretest_Dribbling_dengan_Ball_Feeling - Posttest_Dribbling_dengan_Ball_Feeling	1,838.462	884.203	245.234	1,304.143	2,372.780	7,497	12	,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Dribbling_dengan_Agility	17,869.23	13	2,235.589	620.041
	Posttest_Dribbling_dengan_Agility	16,190.77	13	1,460.379	405.036

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Dribbling_dengan_Agility & Posttest_Dribbling_dengan_Agility	13	,914	,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	Pretest_Dribbling_dengan_Agility - Posttest_Dribbling_dengan_Agility	1,678.462	1,076.722	298.629	1,027.805	2,329.118	5,621	12	,000

Lampiran 17. Daftar T Tabel

d.f. = 1-40

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 18. Daftar Presensi Siswa

**DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 2 SEWON**

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Farij	v	x	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v
2.	Hanif	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3.	Bobi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4.	Hanif L	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5.	Agung	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v
6.	Yoga	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v
7.	Herdin	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8.	Furqon	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9.	Husni	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10.	Rochman	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11.	Yudhis	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12.	Sapta	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13.	Krisna	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v
14.	Kaka	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15.	Amin	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16.	Rimbang	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17.	Satria	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v
18.	Andra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19.	Dika	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20.	Thoyib	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
21.	Eksa	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	x	v	v	v	v
22.	Hendra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
23.	Alfian	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
24.	Aldi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
25.	Cikal	v	v	v	x	v	v	v	x	v	v	v	v	v	v	v	v
26.	Nanda	v	v	v	v	v	v	v	x	v	x	v	v	v	x	v	v

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

Pretest



Gb 1. Memasang Pancang Tes
Menggiring Bola



Gb 2. Pemanasan



Gb 3. Tes Menggiring Bola



Gb 4. Tes Menggiring Bola

Treatment



Gb 5. Latihan *Ball Feeling*



Gb 6. Latihan *Agility*



Gb 7. Latihan *Ball Feeling*



Gb 8. Latihan *Agility*



Gb 9. *Treatment*



Gb 10. *Treatment*

Posttest



Gb 11. Pendahuluan



Gb 12. Pemanasan



Gb 13. Tes Menggiring Bola



Gb 14. Tes Menggiring Bola

Lampiran 20. Sesi Latihan

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

PERTEMUAN 1 & 2

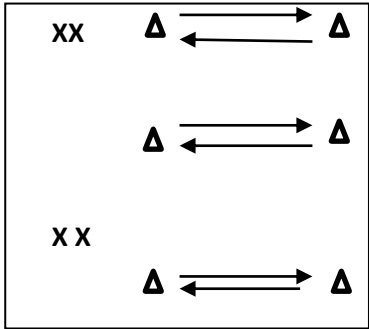
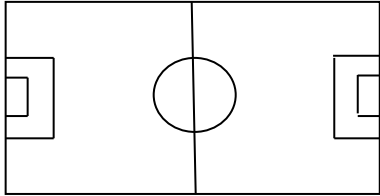
Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 65'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	35 menit Repetisi : 3 Set : 2 Interval : 1'30" Recovery : 2' Intensitas : <i>medium</i>	Panjang cone 10m <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Δ x. x Δ Δ x. x Δ Δ x. x Δ Δ x. x Δ </div>	Latihan inti: 1.1 Pemain melakukan timang-timbang bola/ <i>juggling</i> 1.2 Pemain melakukan timang-timbang bola rendah diantara 2 kaki

	<p>2. Latihan Kelincahan</p> <p>3. <i>Game</i></p>		<p>Panjang cone 10m</p>  	<p>2.1 Pemain melakukan lari bolak-balik</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

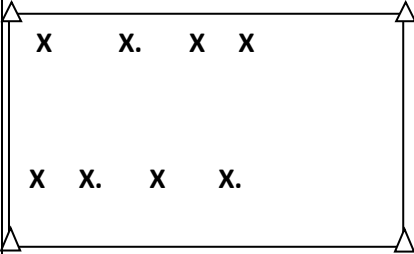
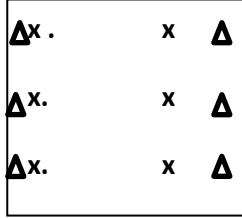
PERTEMUAN 3 & 4

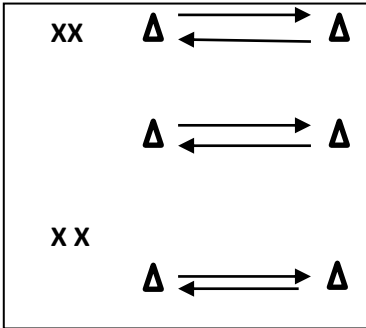
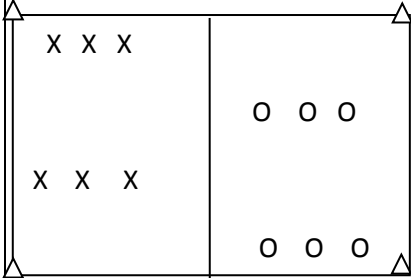
Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 65'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring dan <i>passing</i> bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	35 menit Repetisi : 3 Set : 2 Interval : 1'30'' Recovery : 2' Intensitas : <i>medium</i>	Panjang cone 15m 	Latihan inti: 1.1 Pemain melakukan menimang-nimang bola/ <i>juggling</i> 1.2 Pemain melakukan menimang-nimang bola

	2. Latihan Kelincahan		<p>Panjang cone 15m</p> 	<p>rendah diantara dua kaki</p> <p>2.1 Pemain melakukan mengiring bola bolak balik</p>
	3. <i>Game</i>			<p><i>Game:</i> Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

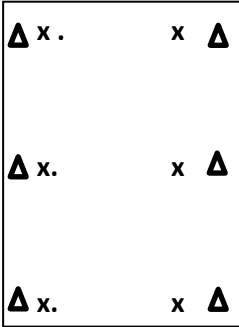
PERTEMUAN 5 & 6

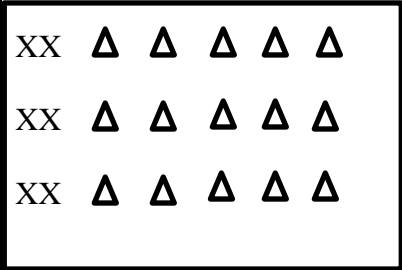
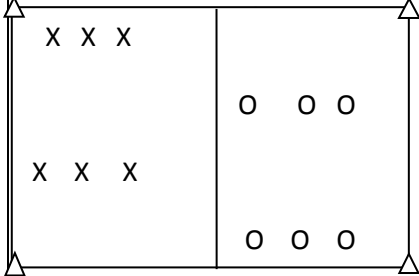
Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 70'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	40 menit Repetisi : 3 Set : 3 <i>Interval : 1'30''</i> <i>Recovery : 2'</i> Intensitas : <i>submaksimum</i>	Panjang cone 10m 	Latihan inti: 1.1 Pemain hadap samping kemudian menarik kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan 1.2 Pemain hadap samping kemudian menarik

	2. Latihan Kelincahan		<p>Panjang cone 10m</p> 	<p>bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kiri</p> <p>2.1 Pemain melakukan <i>dribbling</i> bola dengan <i>zig-zag</i></p>
	3. <i>Game</i>			<p><i>Game:</i> Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

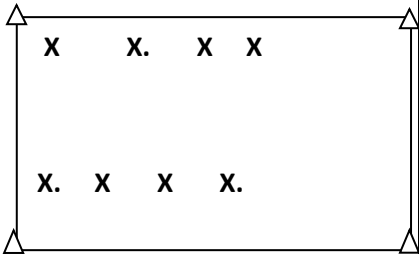
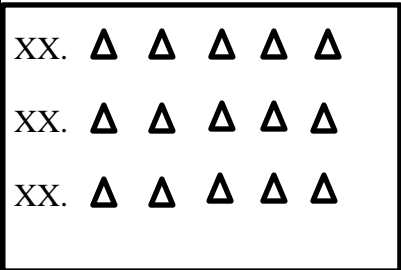
PERTEMUAN 7 & 8

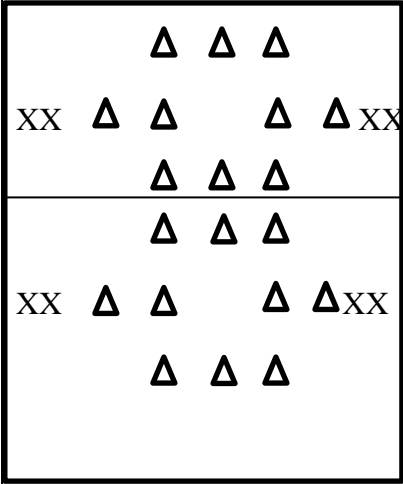
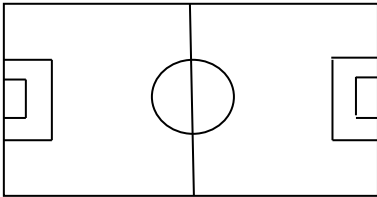
Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 75'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring dan <i>passing</i> bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	45 menit Repetisi : 4 Set : 3 Interval : 1'30'' Recovery : 2' Intensitas : <i>submaksimum</i>	Panjang cone 10m 	Latihan inti: 1.1 Pemain melakukan timang-timbang bola rendah diantara 2 kaki 1.2 Pemain melakukan menarik bola dengan sol sepatu kaki kanan dan kiri

	2. Latihan Kelincahan		<p>Panjang cone 10m</p> 	2.1 Pemain melakukan lari <i>zig-zag</i>
	3. <i>Game</i>			
4.	Penutup	10 Menit	<p>P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

PERTEMUAN 9 & 10

Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 75'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	45 menit Repetisi : 4 Set : 3 <i>Interval : 1'30''</i> <i>Recovery : 2'</i> Intensitas : <i>submaksimum</i>	<p style="text-align: center;">Panjang cone 10m</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>XX. Δ Δ Δ</p> <p style="text-align: center;"> Δ Δ Δ</p> <hr/> <p>XX. Δ Δ Δ</p> <p style="text-align: center;"> Δ Δ Δ</p> <hr/> <p>XX. Δ Δ Δ</p> <p style="text-align: center;"> Δ Δ Δ</p> </div>	Latihan inti: 1.1 Pemain hadap samping kemudian menarik kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri 1.2 Pemain melakukan timang-timbang bola rendah

	2. Latihan Kelincahan		<div data-bbox="849 445 1278 878"> </div> <div data-bbox="849 1059 1228 1252"> </div>	diantara dua kaki 2.1 Pemain melakukan latihan kelincahan
4.	Penutup	10 Menit	<div data-bbox="986 1377 1139 1480"> <p>P X X X X X X X X X X</p> </div>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

PERTEMUAN 11 & 12

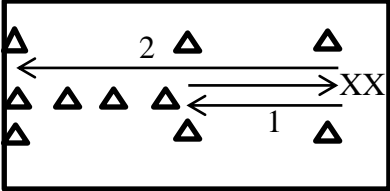
Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 85'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	55 menit Repetisi : 5 Set : 3 Interval : 1'30'' Recovery : 2'30'' Intensitas : <i>maksimum</i>	Panjang cone 15m <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> XX. Δ Δ Δ Δ Δ XX. Δ Δ Δ Δ Δ XX. Δ Δ Δ Δ Δ </div>	Latihan inti: 1. Pemain hadap samping kemudian menarik kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri 2. Pemain melakukan timang-timbang bola / <i>juggling</i> 3. Pemain melakukan

	<p>2. Latihan Kelincahan</p> <p>3. <i>Game</i></p>		<p>Panjang cone 10m</p> 	<p>timang-timang bola rendah diantara 2 kaki</p> <p>1 Pemain melakukan lari bolak-balik</p> <p>2 Pemain melakukan lari <i>sprint</i> kemudian lari <i>zig-zag</i></p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan doa</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*

PERTEMUAN 13 & 14

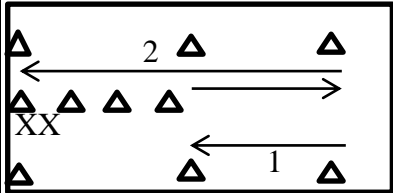
Cabor : sepakbola

Jumlah siswa : 26 siswa

Waktu : 85'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Latihan <i>ball feeling</i>	55 menit Repetisi : 5 Set : 3 Interval : 1'30'' Recovery : 2'30'' Intensitas : maksimum	Panjang cone 15m <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> XX. Δ Δ Δ Δ Δ Δ XX. Δ Δ Δ Δ Δ Δ XX. Δ Δ Δ Δ Δ Δ </div>	Latihan inti: 1. Pemain melakukan <i>juggling</i> sebanyak 10x 2. Pemain hadap samping kemudian menarik kesamping menggunakan kaki kanan dan kiri 3. Pemain melakukan timang-timang bola rendah diantara dua kaki

	<p>2. Latihan Kelincahan</p> <p>3. <i>Game</i></p>		<p>Panjang cone 15m</p> 	<p>4. Pemain melakukan timang-timang bola atau jugling</p> <p>1 Pemain melakukan lari bolak-balik</p> <p>2 Pemain melakukan lari <i>sprint</i> kemudian lari <i>zig-zag</i></p>
4.	Penutup	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan doa