

MOTTO

Jangan pernah mengerjakan suatu hal dengan keraguan, karena dengan keraguan hasilnya pun tidak akan pernah membanggakan kamu

Jujurmu adalah jatidirmu

Allah akan merubah takdirmu sesuai dengan usaha dan doamu

PERSEMBAHAN

Terimakasih saya panjatkan kehadiran Allah SWT telah memberikan saya kehidupan yang bermakna, memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Saya persembahkan skripsi ini kepada :

- Kedua orang tua saya bapak Wiyanto dan ibu Wahyuni yang sangat saya hormati dan sayangi. Tiada kata yang mampu saya ucapkan selain ucapan terimakasih dengan apa yang telah diberikan selama ini, baik materi, kasih sayang, motivasi dan doa yang tak pernah berhenti untuk kelancaran menempuh dunia pendidikan.
- Adik satu satunya Devid Cahyo Utomo yang salah satu menjadi motivasi agar saya cepat menyelesaikan pendidikan ini.
- Seluruh keluarga besar yang berada di kota bersinar yang telah memberi motivasi, doa, dan bantuan sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan sampai saat ini.
- Semua teman-teman, khususnya PKO B 2011 dan seluruh penghuni kontrakan MJ2U yang telah berjuang bersama dalam perkuliahan dan memberi motivasi dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
- Kampus tercinta Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

**PERBANDINGAN KEEFEKTIFAN LATIHAN KOORDINASI
DENGAN MUNGGUNAKAN BOLA DAN MENGGUNAKAN
TANGGA KOORDINASI (*COORDINATION LADDER*)
TERHADAP
KOORDINASI MATA DAN KAKI SISWA
SSB BATURETNO KELOMPOK
USIA 12 TAHUN**

Oleh:

Tony Sudarsono
NIM. 11602241056

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan latihan koordinasi dengan menggunakan bola dan *coordination ladder* terhadap tingkat koordinasi mata dan kaki siswa SSB Baturetno usia 12 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno usia 12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) kelompok usia 12 tahun, (2) bersedia mengikuti latihan dan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan, (3) terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno yang masih aktif latihan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi 22 siswa. Instrumen menggunakan instrument tes koordinasi mata dan kaki *Soccer Wall Volley Test* dari *Mitchell Soccer Test*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi menggunakan bola terhadap peningkatan koordinasi mata-kaki siswa SSB Baturetno usia 12 tahun, dengan t hitung $5,244 > t$ tabel $2,23$ dan sig $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase $19,19\%$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi menggunakan *coordination ladder* terhadap peningkatan koordinasi mata-kaki siswa SSB Baturetno usia 12 tahun, dengan t hitung $4,667 > t$ tabel $2,23$ dan sig $0,001 < 0,05$, dengan peningkatan persentase $12,7\%$. (3) Latihan koordinasi dengan bola lebih efektif dibandingkan dengan latihan koordinasi dengan *coordination ladder* terhadap koordinasi mata-kaki siswa SSB Baturetno usia 12 tahun, dengan selisih rata-rata $1,18\%$.

Kata Kunci: *koordinasi dengan bola, coordination ladder, koordinasi mata-kaki*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Harapan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab. M.Pd. MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga beserta Dosen dan Staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or selaku Dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah menyisihkan waktu dalam kesibukannya untuk memberikan motivasi, bimbingan serta arahan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Faidillah Kurniawan, M.Or selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan ilmu dan motivasi sampai akhir penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Suniyadi selaku Kepala pengurus dan semua anggota majemen maupun pelatih SSB Baturetno Bantul yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh siswa SSB Baturetno khususnya kelompok usia 12 Tahun yang telah bersedia sebagai sampel untuk dijadikan penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi ini selesai.
8. Kedua Orang Tua yang selalu memberikan semangat dan doa.
9. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya serta masukan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Sepakbola	8
2. Hakikat Latihan.....	9
3. Hakikat Koordinasi	23
4. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	31
5. Hakikat Sekolah Sepakbola.....	34
6. Profil SSB Baturetno.....	35
B. Penelitian Relevan.....	37
C. Kerangka Berfikir.....	38
D. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
1. Variabel Bebas	44
2. Variabel Terikat	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian	45

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data	47
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Diskripsi Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian.....	57
2. Diskripsi Hasil Penelitian.....	57
3. Hasil Analisis Data.....	61
B. Pembahasan.....	67
1. Peningkatan Kelompok Latihan Koordinasi dengan Bola (Kelompok A)	68
2. Peningkatan Koordinasi Kelompok Latihan dengan Tangga Koordinasi (Kelompok B).....	69
3. Perbandingan Peningkatan Koordinasi Kelompok A dengan Kelompok B	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Implikasi Hasil Penelitian	73
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
D. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tujuan Latihan dan Kesiapan Anak.....	14
Tabel 2. Jadwal dan Tempat Latihan	37
Tabel 3. Pembagian Kelompok Menurut Ranging.....	42
Table 4. <i>Ordinal Pairing</i>	47
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok A.....	59
Tabel 7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok B.....	60
Tabel 8. Uji Normalitas.....	61
Tabel 9. Uji Homogenitas	62
Tabel 10. Hasil Analisis Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok A	64
Tabel 11. Hasil Analisis Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok B.....	65
Tabel 12. Hasil Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok A dan Kelompok B	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Two Group Pretest Posttest Design</i>	42
Gambar 2. <i>Soccer Wall Voley Test</i> dari <i>Mitchell Soccer Test</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	79
Lampiran 3. Surat Permohonana <i>Expert Judgment</i>	80
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i>	82
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i>	86
Lampiran 6. Pembagian Rangka dan Nomor Test.....	87
Lampiran 8. Persensi Siswa Kelompok A dan B	89
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi.....	91
Lampiran 10. Data Reliabilitas	95
Lampiran 11. Uji Normalitas	96
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	98
Lampiran 13. Uji Hipotesis	99
Lampiran 14. <i>Independent Sample test</i>	101
Lampiran 15. Sesi Latihan Kelompok A.....	102
Lampiran 16. Sesi Latihan Kelompok B.....	114
Lampiran 17. Dokumentasi.....	129