

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN
SEPAKBOLA SSB SEYEGAN UNITED USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Ade Faisal Iswadin
NIM. 12602241033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang Berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun” yang disusun oleh Ade Faisal Iswadin, NIM. 12602241033 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2017
Pembimbing,



Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor, M.or
NIP. 19821010 2005011002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun" benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta,
Yang Menyatakan.



Ade Faisal Iswadin
NIM. 12602241033

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun“ yang disusun oleh Ade Faisal Iswadin, NIM. 12602241033 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 14 Maret 2017 dan dinyatakan LULUS.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Faidillah Kurniawan, M. Or.	Ketua Penguji		14/4/2017
Nur Indah Pangastuti, M. Or.	Sekretaris Penguji		7/4/2017
Nawan Primasoni, M. Or.	Penguji Utama		31/3/2017

Yogyakarta, April 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Sesibuk apapun pekerjaanmu nanti jangan lupa dengan sholatmu
(Orangtuaku)
2. Latihlah pikiranmu untuk melihat kebaikan dalam setiap situasi, dan kamu harus melakukan yang baik untuk dirimu sendiri pilihlah dengan bijak
(Ponaryo astaman)
3. Untuk menjadi hebat tidak harus berada ditempat yang besar, cukup berada dimana kemampuanmu itu dihargai
(penulis)
4. Lupakan musuhmu tapi jangan pernah lupakan namanya
(Jose Mourinho)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatMU selama ini karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Syamsudin dan Ibu Isti Sukamsih orangtuaku yang sangat aku sayangi dan aku cintai, terimakasih selama ini telah mendidikku hingga saat ini, semua jasa dan pengorbananmu tidak akan pernah aku lupakan. Semoga Bapak/Ibu selalu dilindungi oleh Allah SWT dan diberikan kesehatan sampai anakmu ini bisa membahagiakan kalian.
2. Kepada kakakku Widyaningrum Iswadin yang selalu menjadi sumber semangat yang sangat berarti dalam hidupku, doa dan dukungan yang selalu kalian semua berikan mengantarkanku sampai saat ini.. “ Faisal ” berjanji di kemudian hari akan menjadi yang terbaik dan bisa membahagiakan kalian, walaupun untuk saat ini hanya suatu gelar yang di dapat tetapi akan menjadikan suatu pengalaman dan motivasi untuk menjadi yang terbaik untuk kalian semua, amin, amin, amin Ya Rabbal alamin.
3. Wahyuningsih Mijil Pawestri , kekasih hati yang selalu menyemangati aku untuk segera menyelesaikan skripsi ini, termikasih atas kesabaran dan kesetiaanmu selama ini, kamu selalu ada disaat aku sedang senang ataupun sedih, selalu menyemangati aku dalam menjalani masa-masa di perkuliahan, mengajarkan banyak hal yang sangat berharga, maafkan aku yang mungkin belum bisa menjadi yang terbaik untukmu, tetapi aku akan berusaha menjadi lebih baik lagi di masa depan nanti.
4. Sahabat dan teman-temanku yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, khususnya PKO A 2012 terimakasih atas perjalan kita selama ini semoga solidaritas dan keერთան kita selalu dijalan yang baik aamiin.

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SSB SEYEGAN UNITED USIA 13-15 TAHUN

Oleh :
Ade Faisal Iswadin
12602241033

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan menggiring bola pemain SSB Seyegan United belum seluruhnya baik karena ditemukan kemampuan siswa yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Seyegan United usia 13-15 tahun yang berjumlah 20 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,27 dan rerata *pretest* sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,86% untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *latihan, kelincahan, keseimbangan, menggiring bola*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun“ yang disusun oleh Ade Faisal Iswadin ” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Faidillah Kurniawan, S.Pd, M.Or selaku pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.,AIFO selaku Penasehat Akademik yang telah ikhlas membimbing saya selama ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.

7. Pelatih, pengurus SSB Seyegan United yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Februari 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
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 PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Pengertian Sepakbola	7
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	9
3. Hakekat Menggiring Bola	11
4. Teknik Menggiring Bola	13
5. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola	16
6. Latihan	21
7. Hakekat Kelincahan.....	33
8. Hakekat Keseimbangan	35
9. Sekolah Sepakbola (SSB).....	37
10. Hakekat Kelompok Umur 13-15 Tahun.....	38
11. Profil SSB Seegan United	39
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir	45
D. Hipotesis Penelitian.....	46
E. Hasil Permohonan <i>Expert Judgement</i>	47
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
D. Subjek Penelitian	51
E. Populasi dan Sampel Penelitian	52
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	53
G. Teknik Analisis Data	54

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	59
B. Hasil Uji Prasyarat	62
C. Analisis Data	63
D. Pembahasan	64
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi Hasil Penelitian	69
C. Saran	69
D. Keterbatasan Penelitian	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelompok Usia SSB Seyegan United	43
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola <i>Pretest</i> ..	59
Tabel 3. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola <i>Pretest</i>	60
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola <i>Posttest</i> ..	60
Tabel 5. Kelas Interval Kemampuan Menggiring Bola <i>Posttest</i>	61
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	62
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	63
Tabel 8. Uji T	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam	13
Gambar 2. Menggiring bola menggunakan punggung kaki.....	14
Gambar 3. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar	15
Gambar 4. Pengetahuan pendukung dalam proses berlatih melatih	22
Gambar 5. Latihan Kelincahan	33
Gambar 6. Latihan Keseimbangan.....	34
Gambar 7. Pre-eksperimen dengan desain one grup Pretest- Posttest design..	48
Gambar 8 Lapangan menggiring bola.....	54
Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola <i>Pretest</i>	60
Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola <i>Posttest</i>	61
Gambar 11. Grafik Perbandingan Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sesi Latihan	75
Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS	119
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	120
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	122
Lampiran 5. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch.....	123
Lampiran 6. Surat Keterangan Kalibrasi Pitameter	125
Lampiran 7. Surat Permohonan <i>expert judgement</i>	127
Lampiran 8. Daftar Hadir Siswa	130
Lampiran 9. Hasil Pretest dan Posttest.....	131
Lampiran 10. Uji normalitas,homogenitas, uji hipotesis	132
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Permainan sepakbola merupakan permainan untuk memasukan bola ke gawang lawan yang dimainkan oleh dua regu yang saling mengalahkan. Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer saat ini dan banyak dicintai oleh sebagian besar masyarakat dunia sekarang ini. Ketertarikan masyarakat terhadap sepakbola dapat terlihat dari perilaku masyarakat terhadap sepakbola dari suka menonton pertandingan sepakbola, menjadi sponsor klub sepakbola dan bermain sepakbola. Perkembangan sepakbola yang dewasa ini menjadi dunia bisnis tetapi tidak meninggalkan dari permainan yang menghibur. Sebuah tim sepakbola berlatih keras untuk dapat menampilkan permainan sepakbola yang indah dan menghibur dengan segala cara yang dibenarkan oleh aturan permainan sepakbola itu sendiri.

Bentuk latihan yang sangat bermacam menjadi salah satu terobosan pelatih untuk memberikan pengalaman pemain dalam mengolah si kulit bundar dengan baik. Begitu banyaknya teknik bermain sepakbola dari teknik menggunakan bola sampai teknik tanpa bola menjadi alasan bahwa tim sepakbola membutuhkan latihan untuk memiliki keterampilan bermain yang baik. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* pemain harus menguasai teknik tersebut

dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo,dkk. 2005: 25).

Berbagai macam teknik bermain sepakbola seperti menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki teknik menggiring yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk mendapatkan bola. Selain itu, penguasaan bola yang baik akan memudahkan pemain untuk dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat merebut bola.

Kemampuan menggiring memerlukan dukungan dari kemampuan lain untuk mendukung kualitas teknik menggiring pemain. Selain bakat pemain yang akan mempengaruhi kualitas kemampuan menggiring masih banyak faktor yang perlu dilatih dan merupakan hasil latihan sebagai faktor pendukung. Akan tetapi, kemampuan yang merupakan bawaan lahir akan lebih banyak mempengaruhi kemampuan menggiring bagi pemain khususnya siswa sekolah sepakbola kelompok umur 13-15 tahun. Pemain akan tampil baik dengan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki secara otomatis. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas menggiring harus mampu didukung oleh kemampuan lain agar dapat memiliki kemampuan menggiring yang baik. Kemampuan menggiring yang baik harus dilakukan dengan cepat dan mampu

mengubah arah dengan baik agar mampu melewati hadangan musuh dengan baik.

Faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan dan keseimbangan tersebut banyak siswa yang masih muda bagus dari segi kelincahannya belum tentu juga bagus dalam segi keseimbangan begitu juga pada yang sudah berumur 13-15 tahun yang sudah mulai beranjak remaja. Disiplinnya para siswa dalam mengikuti latihan yang sudah ajarkan oleh pelatih serta sarana dan prasarana yang memadai berpengaruh dalam berkembangnya kemampuan anak didik. Dari hasil pengamatan dilapangan banyak pemain yang mempunyai kelincahan pada saat menggiring bola, tetapi ketika mempertahankan bola dengan lawannya kesimbangannya kurang sehingga pemain tersebut sering terjatuh, begitu juga sebaliknya apabila mempunyai keseimbangan yang bagus tetapi tidak lincah, saat menggiring bola terlihat lambat tetapi mempunyai keseimbangan yang bagus dalam mempertahankan bola.

Berdasarkan hasil pengamatan diatas harapannya pemain-pemain tersebut mempunyai kelincahan dan keseimbangan yang baik untuk mempertahankan bola pada saat pemain menggiring bola, maka melihat hal tersebut penting untuk dilatihkan kelincahan dan keseimbangan karena, berhubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hal ini kemudian menjadi landasan penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan Menggiring Bola Pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Latihan Kelincahan dan keseimbangan pemain sepakbola SSB Seyegan United yang belum teridentifikasi.
2. Kemampuan menggiring bola pemain SSB Seyegan United yang bervariasi ada yang belum teridentifikasi.
3. Pemain sepakbola SSB Seyegan United masih kurang kesempatan berlatih untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan.
4. Belum diketahui hubungan antara Latihan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Seyegan United.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan faktor teknik dalam permainan sepakbola sangat kompleks khususnya teknik menggiring bola, banyak unsur yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu agar lebih fokus, penelitian ini hanya membatasi masalah tersebut dengan: “pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh Latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Seyegan United?
2. Berapakah besarnya sumbangan pengaruh Latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Seyegan United?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penulisan penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, selain itu menambah pengetahuan olahraga khususnya sepakbola serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan antara kecepatan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola, sehingga dapat digunakan sebagai wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.
2. Secara praktis: Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga khususnya sepakbola. Bagi pemain atau pelatih berguna sebagai bahan pembelajaran agar dalam memberikan pembelajaran haruslah

memperhatikan faktor-faktor yang pendukung dalam meningkatkan prestasi khususnya dalam keterampilan menggiring bola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Sepakbola

Menurut komarudin (2011: 1) sepakbola merupakan olahraga paling populer didunia yang sangat digemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di lapangan dan di dalam ruangan tertutup, (Sucipto dkk, 2000: 7).

Menurut Soekatamsi (1995: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Sukintaka, dkk.

(1979: 103), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher (1998: 2) didalam pertandingan sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. 11 orang pemain dibagi dalam strategi permainan sehingga berada pada posisi pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Sisanya satu orang adalah sebagai penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut sucipto dkk (2000, 17) untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar dengan baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik dasar merupakan suatu keharusan. Teknik dasar merupakan latihan yang mendasar atau paling rendah tingkatannya. Pengertian teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Robert Koger, 2007 :13).

a. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola merupakan kemampuan pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu, tanpa menggunakan bola. Teknik tanpa bola meliputi empat gerakan yaitu: lari cepat dan mengubah arah, melompat atau meloncat, gerakan tipu tanpa bola dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

Menurut Danny Mielke (2007: 57) mengecoh dan membalik adalah teknik terpenting dalam bermain sepakbola. Teknik ini dilakukan dengan lari cepat merubah arah. Gerakan ini merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena diperlukan saat mengejar, menggiring bola, menghalangi serta mendahului lawan. Lari cepat dalam sepakbola berbeda dengan lari dalam atletik, meskipun antara keduanya mungkin ada hubungan yang positif. Teknik meloncat dan melompat digunakan untuk memenangkan menerima dan menyundul bola tinggi. Teknik melompat dan meloncat dapat dilakukan dengan dua cara yakni dengan anjang-ancang dan tidak anjang-ancang.

Teknik tanpa bola berikutnya adalah teknik gerak tipu, yaitu merupakan gerakan pura-pura dengan kaki atau bagian badan agar diikuti

lawan. Ketika lawan mengikuti justru bergerak ke arah berbeda. Teknik tanpa bola keempat adalah gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Teknik ini harus dikuasai oleh penjaga gawang dalam mengamankan gawangnya. Gerakan khusus penjaga gawang ini dapat menggunakan tangannya, sedangkan pemain lain menggunakan kakinya (John Devaney. 1988: 37).

b. Teknik dengan bola

Selain harus menguasai teknik tanpa bola, maka teknik dengan bola harus lebih dikuasai. Gerakan-gerakan dengan bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan yang sangat dominan, sebab bermain sepakbola memang menggunakan bola. Teknik menggunakan bola ini antara lain adalah menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola atau merebut bola, teknik khusus penjaga gawang dan menggiring bola (soekatamsi, 1995:75).

3. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian menggiring bola

Menurut Joseph A. Luxbaker (1996: 47), menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki.

Menurut Csanadi yang dikutip Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah.

Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman, atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dikatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menggiring bola sangat menarik dalam sepakbola. Pemain yang dapat menggiring bola dengan baik bukan saja sering mendapat perhatian dari penonton, tetapi yang lebih penting adalah pemain dapat mendekati daerah penalti lawan sehingga dapat membuahkan gol, (Engkos Kosasih, 1994: 95).

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Prinsip-prinsip menggiring bola merupakan faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut meliputi penguasaan bola, irama sentuhan bola dan irama langkah kaki, posisi badan, gerakan anggota badan dan

pandangan mata. Menurut Giffort, yang dikutip Sunarta (2009:11), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

c. Manfaat Menggiring Bola

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, (Sucipto dkk, 2000: 28).

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut:

- 1) Melewati lawan
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 3) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk mencetak gol.
- 4) Membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi.
- 5) Menguasai permainan.

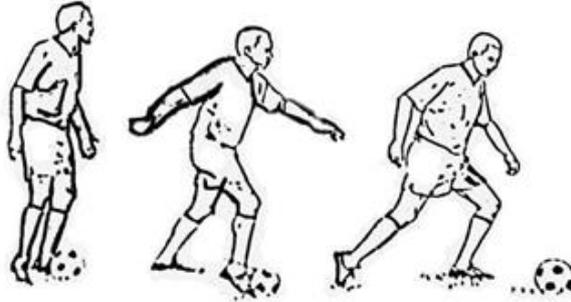
4. Teknik Menggiring Bola

a. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan, caranya sebagai berikut

- 1) Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan
- 2) Posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola
- 3) Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola
- 4) Pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol bola

- 5) Pertahankan bola tetap dalam jarak satu langkah
- 6) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 7) Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan mata kelapangan didepanmu



Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
(Sumber: Danny Mielke)

b. Menggiring Bola Menggunakan punggung kaki

Menurut Sucipto Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 2) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 3) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 4) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 5) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 6) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar



Gambar 2. Menggiring bola menggunakan punggung kaki (Sumber: Sucipto, 2000: 31)

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola disentuh pada titik pusatnya.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.



Gambar 3. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
(Sumber: ImamSoejoedi)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

5. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat

dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, (Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola.

Menurut Suharno H.P (1981: 13) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan. Sedangkan menurut Tjaliek Soegiardo (1992: 79).

a. *Power* atau daya ledak

Kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Kualitas *power* akan tercemin dari unsur kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Menurut Harsono (1988: 200), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. Wujud gerak dari *power* adalah bersifat eksplosif, oleh karena itu semua bentuk latihan pada kekuatan biomotor kekuatan dan kecepatan dapat menjadi bentuk latihan *power*.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa komponen daya ledak atau *power* sangat dibutuhkan dalam berbagai macam olahraga khususnya dalam cabang sepakbola karena gerakan eksplosif sering muncul dalam sepakbola.

b. Kecepatan Reaksi

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi adalah waktu yang diperlukan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan. Hal yang sama dikemukakan oleh Suharno H.P bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi yaitu : tergantung iritabilita dari susunan syaraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot.

Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespons sesaat setelah stimulus yang diterima syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Oleh karena itu sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dari mulai

adanya stimulus hingga berakhirnya respons dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka, dari itu atlet dituntut untuk memiliki kecepatan reaksi yang baik dalam melakukan tendangan yang keras dan akurat agar lawan tidak sempat mengantisipasi bola yang akan diarahkan ke gawang. Dengan memiliki kekuatan tendangan yang akurat dan teknik yang baik didukung dengan kecepatan reaksi yang tinggi akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *shooting* kegawang.

c. Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan stamina atlet adalah melalui latihan interval. Oleh karena stamina memiliki derajat yang lebih tinggi dari daya tahan, maka dari itu atlet yang akan berlatih stamina sebaiknya terlebih dahulu harus memiliki suatu tingkatan daya tahan yang memadai. Dimana sistem kerja pada stamina lebih didominasi oleh sistem kerja anaerobik. Dengan begitu, tentunya latihan daya tahan (aerobik) haruslah makin lama makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (anaerobik). Ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan menjadi stamina, antara lain:

- (1) Mempertinggi intensitas latihan daya tahan. Seperti latihan interval dengan intensitas yang lebih tinggi. Memperjauh jarak lari atau renang dengan tetap memperhatikan tempo yang tinggi.
- (2) Mempertinggi tempo.
- (3) Memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk kerja tersebut.

d. Keseimbangan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempertahankan bola yang dikuasi dengan sebaik mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh sehingga akan kehilangan penguasaan bola.

Keseimbangan dibagi menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

- 1) Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).
- 2) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak.

Secara umum kinerja kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja bersama antara otot, sendi dan jaringan lunak lainnya. Kinerja ini dalam keadaan berdiri maupun bergerak ini sama. Hanya saja kemampuan keseimbangan dinamis lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun berputar mengubah arah. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang kompleks dan lebih cenderung memperoleh gangguan yang kuat dari lawan.

e. Koordinasi

Menurut Sukadiyanto (2011:149), koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai tugas fisik khusus. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan atau perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dengan demikian sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak.

f. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran dengan tujuannya. Menurut soleh

(2007:6) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak gerak bebas terhadap suatu sasaran. Pada cabang sepakbola contohnya kemampuan seorang pemain menendang bola ke gawang dengan mengarahkan bola yang tidak dapat dijangkau kiper.

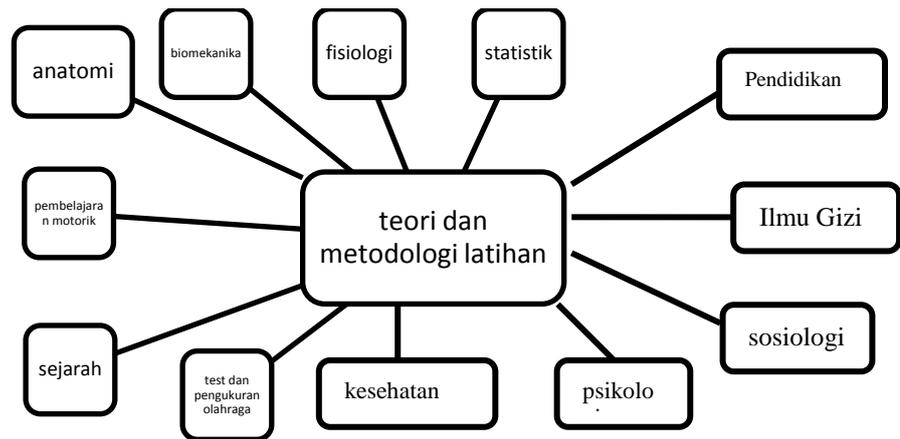
6. Latihan

a. Pengertian Latihan

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya.” Kemudian Giriwijoyo (1992:78) (<http://penjaskessman26bdg.blogspot.co.id/2011/10/hakikat-latihan-training.html>) menjelaskan sebagai berikut: Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya.

b. Prinsip-Prinsip Latihan



Gambar 4. Pengetahuan pendukung dalam proses berlatih melatih (Bompa dalam sukadiyanto : 2011)

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapaprinsipprinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor yang mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan. Harsono (1991:83) menyatakan: Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mal-latih (*mal-practice*) dan latihan

yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Pemanasan Tubuh (*Warming-up Principle*)

Pemanasan tubuh penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan yang lebih berat dalam hal ini adalah penyesuaian terhadap latihan inti. Dalam cabang sepakbola *warming-up* latihan awal yang akan dilakukan oleh pelatih supaya dalam menuju latihan inti pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal dengan keadaan tubuh yang sudah siap menuju latihan inti. Oleh karena itu pemanasan sangatlah penting bagi pemain supaya otot-otot pemain menjadi lentur dan siap menuju proses latihan selanjutnya.

2) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Sistem faaliah dalam tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikannya. Jadi beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan

atlet, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Oleh karena itu untuk pelatih harus dapat memberi latihan beban yang sesuai dan perhatikan kegiatan latihan saat diluar jam latihan supaya pemain tidak mengalami *overtraining*. Harsono (2004:9) menyatakan, “Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.”

3) Prinsip Sistematis (*Systematic Principle*)

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faaliah tubuh yang membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan berlatih secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang yang konstan, maka organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan menjadi bertambah baik, gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Prinsip sistematis penting diketahui untuk pelatih pemula karena untuk setiap sesi latihan apalagi untuk usia dini haruslah memulai dari latihan yang mudah dulu menuju ke yang sulit supaya anak anak tersebut dapat mempraktekan teknik yang diajarkan oleh pelatih dengan benar dahulu dan selajutnya menuju teknik yang sulit.

4) Prinsip Intensitas (*Intensity Principle*)

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Harsono (2004:11) menyatakan, “Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa *training effect*-nya (dampak/manfaat latihannya).

5) Prinsip berkembalikan (*reversibility Principle*)

Prinsip berkembalikan artinya olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu akan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil latihan akan menurun dan hilang. Wajar jika ada olahragawan yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinyu akan menurun prestasi dan kemampuannya. Harsono (2004:11) menyatakan, “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup se usai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan.” Dalam hal ini atlet perlu mengembalikan kondisinya dari kelelahan akibat latihan melalui istirahat. Usia remaja menjadi usia yang seseorang mencari jati diri untuk tumbuh dewasa apalagi untuk atlet dalam usia tersebut gangguan dari lingkungan dan teman-temannya menjadi tantangan

atlet tersebut. Atlet harus memperhatikan istirahat yang cukup saat selesai latihan karena kalau tidak bisa memperhatikan waktu istirahat pemain tersebut akan mengalami sakit yang akan mengakibatkan pemain tersebut absen dalam latihan berikutnya. Faktor lingkungan, lingkungan yang bagus akan berpengaruh juga pada pola hidup yang sehat untuk atlet sendiri.

6) Prinsip Variasi Latihan

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Martens (1990) adalah perbandingan (1) perbandingan antara kerja dan istirahat (2) latihan berat dan ringan. Selain itu dari yang mudah ke yang sulit, dan dari kuantitas ke kualitas. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.” Program latihan yang hanya dilapangan terus juga mengakibatkan kejenuhan pemain dalam mengikuti latihan. Pelatih harus bisa merubah setiap sesi

latihan itu menjadi menarik dan tetap sesuai dengan tujuan awal latihan, misalnya saat latihan fisik dilapangan dirubah tempatnya di pantai agar suasana yang baru menjadikan pemain menjadi lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti latihan.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral

Harsono (2004:11) menyatakan, “Prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu.” Dalam hal ini sebaiknya anak diberikan kebebasan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga agar ia bisa mengembangkan dirinya secara multilateral baik dalam aspek fisik, mental maupun sosialnya. Semua jenis aktivitas latihan meliputi (jalan, lari, lompat, loncat, lompat, tangkap). Untuk cabang sepakbola pada usia dini tersebut perbanyak kegiatan bermain sepakbola tapi dengan catatan *warming-up* terlebih dahulu serta selipkan teknik-teknik yang mudah terlebih dahulu jangan terlalu lama karena akan mengakibatkan anak menjadi bosan. Untuk kespesikasi posisi untuk usia dini biarkan anak tersebut bermain dengan *happy game* dari situ pasti akan terlihat anak-anak yang mempunyai spesikasi untuk ditempatkan dalam posisi yang dikehendaki pelatih. Berikan juga penjelasan peraturan tentang sepakbola agar anak mengerti.

8) Prinsip Individualis

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan karakter yang berbeda juga, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Harsono (2004:9) menyatakan, “Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan.” Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet. Atlet punya tingkat kemampuan yang berbeda-beda apalagi dalam menerima latihan yang didapat dari pelatih, ada pemain yang serius dalam mengikuti latihan ada juga yang hanya males-malesan dalam mengikuti latihan. Menyatukan setiap individu-individu menjadi sebuah tim yang solid sangatlah tidak mudah apalagi dalam usia yang masih dini atau muda harus menyatukan berbagai karakter agar mampu berkerja sama dalam sebuah tim.

9) Prinsip Spesifik (*Specificity Principle*)

Prinsip ini mengisyaratkan bahwa latihan itu harus spesifik, yaitu benar-benar melatih apa yang harus dilatih. Harsono (2004:10) menyatakan, “Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet memiliki tujuan khusus. Oleh karena setiap

bentuk rangsang akan di respons secara khusus pula oleh atlet, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Pelatih harus memperhatikan ini jangan sampai salah dalam memberikan latihan agar atlet dapat maksimal saat pertandingan.

10) Norma-Norma Pembebanan

Norma-norma pembebanan latihan meliputi volume, intensitas, interval dan densitas. Adapun pembahasan mengenai norma-norma pembebanan adalah sebagai berikut:

(a) Volume

Dalam suatu latihan biasanya berisi drill-drill atau bentuk-bentuk latihan. Isi latihan atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan ini disebut volume latihan. Tentang hal ini oleh Chu(1989:13)(<http://penjaskessman26bdq.blogspot.co.id/2011/10/hakikat-latihan-training.html>) dijelaskan, “*Volume is the total work performed is single work at session or cycle*”. Sedangkan mengenai pentingnya volume latihan oleh Bompa (1993:57) dikatakan, “*As an athlete approaches the stage of high performance, the overall volume training becomes more important*”. Hal ini mengisyaratkan bahwa setiap latihan harus

memperhatikan volume latihan selain dari intensitas latihannya.

(b) Intensitas

Intensitas latihan oleh Moeloek (1984:12) dijelaskan, “Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan”. Kemudian Chu (1989:13) menyatakan, “*Intensity is effort involved in performing a given task*”. Jadi intensitas latihan adalah besarnya beban latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Untuk mengetahui suatu intensitas latihan atau pekerjaan adalah dengan mengukur denyut jantungnya. Cara mengukur intensitas ini oleh Harsono (1988:115) dijelaskan, “Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, diantaranya mengukur denyut jantung (*heart rate*)”. Selanjutnya Katch dan McArdle yang dikutip oleh Harsono (1988:116) menjelaskan:

(1) Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut jantung/nadi dengan rumus: denyut nadi maksimum (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Jadi seseorang yang berumur 20 tahun, DNM-nya = $220 - 20 = 200$.

(2) Takaran intensitas latihan

Untuk olahraga prestasi: antara 80%-90% dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80%-90% dari 200 = 160 sampai dengan 180 denyut nadi/menit. Untuk olahraga kesehatan: antara 70%-85% dari DNM. Jadi untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya sebaiknya adalah 70%-85% kali (220 - 40), sama dengan 126 s/d 153 denyut nadi/menit. Angka-angka 160 s/d 180 denyut nadi/menit dan 126 s/d 153 denyut nadi/menit menunjukkan bahwa atlet yang berumur 20 tahun dan orang yang berumur 40 tahun tersebut berlatih dalam *training sensitive zone*, atau secara singkat biasanya disebut *training zone*. Lamanya berlatih didalam *training zone* untuk olahraga prestasi seperti sepakbola, futsal, lamanya 45-120 menit sedangkan untuk olahraga kesehatan atau untuk kebugaran tubuh lama *training zone* 20-30 menit.

(c) Interval

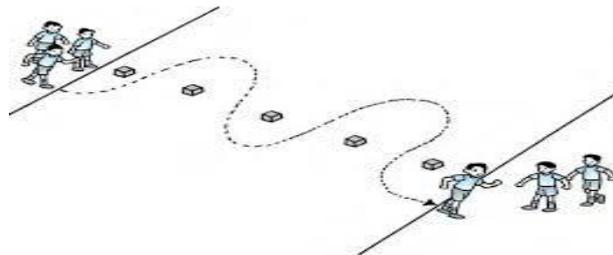
Masa pulih atau *recovery* dari setiap penyelesaian suatu tugas adalah hal yang perlu diperhatikan karena menyangkut kesiapan tubuh umumnya dan otot-otot khususnya untuk menerima beban tugas berikutnya. Mengenai masa pulih ini, Brittenham yang diterjemahkan oleh Soepadmo (1996:12) menjelaskan sebagai berikut: Adaptasi fisik terjadi pada saat istirahat, karena pada waktu itu tubuh membangun persiapan untuk gerakan berikutnya. Maka istirahat yang cukup akan memberikan hasil yang maksimal. Jika anda terlalu giat berlatih dan tidak memberikan kesempatan tubuh beristirahat diantara tiap sesi latihan, maka anda akan mengalami kelelahan atau bahkan kemunduran.

(d) Densitas

Densitas merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kekerapan latihan dan merupakan frekuensi latihan yang dilakukan, diselingi waktu istirahat atau bisa disebut pula dengan kepadatan latihan, seperti 3 set @ 25RM Squat = 75 kali, jadi kepadatannya adalah 75 kali Squat

7. Hakikat Kelincahan

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Menurut Sajoto (1988: 58-59), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan ketepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.



Gambar 5. Latihan Kelincahan

Sumber : kumpulan-olahraga.blogspot.co.id

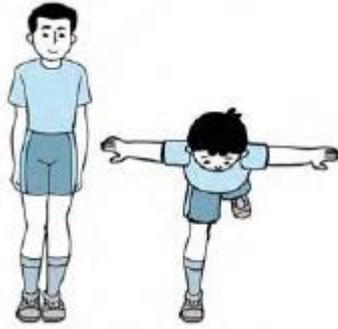
Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. "Karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh".Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh

pada keseimbangan. Sedangkan menurut Suharno H. P. (1981: 19), menyatakan bahwa rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang *urgen* bagi baiknya kelincahan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

8. Hakikat Keseimbangan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempu mempertahankan bola yang dikuasi dengan sebaik mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh sehingga akan kehilangan penguasaan bola.



Gambar 6. Latihan Keseimbangan

Sumber : 4.bp.blogspot.com

Keseimbangan dibagi menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

- a. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).
- b. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak.

Secara umum kinerja kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja bersama antara otot, sendi dan jaringan lunak lainnya. Kinerja ini dalam keadaan berdiri maupun bergerak ini sama. Hanya saja kemampuan keseimbangan dinamis lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun berputar mengubah arah. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang kompleks dan lebih cenderung memperoleh gangguan yang kuat dari lawan.

9. Hakikat sekolah sepakbola (SSB)

Dalam Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 tentang Sekolah Sepakbola (SSB), dikatakan bahwa:

- a. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepakbola sia muda dilakukan melalui sekolah sepakbola secara mandiri di bawah pembinaan Pengurus Cabang dan dikoordinasikan oleh Pengurus Daerah PSSI.
- b. Sekolah sepakbola dapat pula dibentuk oleh klub sepakbola.

(Pedoman Dasar PSSI,2004:pasal 35)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus cabang sepakbola yang memiliki fungsi mendidik dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap siswanya. Tujuan dari sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan siswa dengan predikat atlet yang diharapkan memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Di samping itu, sekolah sepakbola juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan mengenai prestasi pada akhirnya merupakan tujuan jangka panjang.

Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah

sesuatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi pemain, agar menghasilkan pemain berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang sepakbola.

10. Hakikat KU 13-15 Tahun

Peraturan permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun hampir sama dengan peraturan permainan sepakbola pada umumnya. Namun ada sedikit perubahan yang dilakukan agar permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun dapat dimainkan dengan baik. Menurut buku *Laws of The Game FIFA* (2007: 2), permainan sepakbola dapat dimodifikasi untuk pelaksanaan pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia diatas 35 tahun), dan pemain cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap: Ukuran lapangan permainan, Ukuran, berat, dan bahan dasar bola, Lebar gawang dan tinggi mistar dari tanah, Lama waktu permainan, Pergantian pemain.

Menurut buku Peraturan Umum Pertandingan PSSI (2008: 2), jenis kompetisi untuk kelompok umur terdiri dari:

- a. Kelompok usia dibawah 19 tahun
- b. Kelompok usia dibawah 18 tahun
- c. Kelompok usia dibawah 15 tahun
- d. Kelompok usia dibawah 13 tahun
- e. Kelompok usia dibawah 12 tahun

Lapangan permainan untuk usia 13 tahun ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang biasanya menggunakan setengah lapangan permainan sepakbola yang resmi. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya

masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Untuk usia 14 tahun sampai 16 tahun merupakan fase membentuk format sepakbola sehingga pemain dapat menggunakan lapangan sepakbola ukuran normal, yaitu berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter, ukuran lebar lapangan minimal 64 meter dan maksimal 75 meter.

Pelaksanaan permainan sepakbola untuk usia dibawah 13 tahun dilakukan dalam 2 babak selama 2 x 25 menit. Usia 14 tahun sampai usia 16 tahun dilakukan 2 babak selama 2 x 35 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan.

11. Profil SSB Seyegan United

SSB Seyegan United merupakan wadah pembinaan usia dini dibawah naungan PS. AMS Seyegan anggota Divisi Utama Pengcab PSSI Kabupaten Sleman. SSB Seyegan United lahir di Margodadi, Seyegan, Sleman pada tanggal 3 Maret 2014) atas prakarsa dari pejabat desa dan kecamatan Seyegan serta para tokoh sepak bola khususnya H.Djajuli serta Lafran Pribadi. Dari sinilah para siswa akan mendapatkan kesempatan untuk bisa tumbuh dan berkembang secara optimal melalui proses belajar dan berlatih. Siswa akan memiliki keterampilan dasar bermain sepak bola secara baik dan benar untuk menuju prestasi yang lebih tinggi, karena di SSB Seyegan United siswa ditangani oleh para pelatih yang memiliki kompetensi di bidangnya.

Pembinaan yang dikembangkan SSB Seyegan United adalah pola pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan. Oleh karena itu siswa yang masuk SSB Seyegan United setelah lepas dari SSB Seyegan United diharapkan akan dibina terus untuk mengikuti berbagai program kegiatan turnamen/ kompetisi yang diadakan oleh anggota pengcab maupun dinas pendidikan sesuai jenjang dan usianya. Setelah itu anak- anak yang memenuhi persyaratan akan disertakan dalam kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Kab. Sleman. Dengan demikian para pemain akan banyak mendapatkan pengalaman bertanding, dengan harapan nantinya akan bisa menjadi pemain yang handal untuk bisa bergabung atau direkrut ketingkat diatasnya baik ke divisi Utama PSSI maupun *Indonesia Super League* (ISL), bahkan Tim Nasional.

a. Susunan Pengurus SSB Seyegan Unit

SUSUNAN PENGURUS SSB Seyegan United

Pelindung	1. H.Djajuli
Pembina	1. Drs. Yogyo Pratono 2. Herdi, SE,MM
Ketua	1. Erdi sahara
Sekretaris	1. Sunaryoto 2. Riyanto, S.Pd
Bendahara	1. Dra. Isnuwiyati 2. Poniman
Seksi- Seksi	
a. Pembinaan	: 1. Jalmo Susilo
b. Kepelatihan	: 1. Lafran Pribadi 2. Eko
c. Perwasitan	: 1. Sumarman 2. Ibnu Sutopo
d. Pertandingan	: 1. Suyanto 2. Furqan Nur W.

- e. Kesehatan : 1. Dwi Haryono
- f. Humas : 1. Putut Danu Panolan, S.Pd.Jas
2. Sarjono

- g. Keamanan : 1. Suyadi
2. Sutarto

- h. Pembantu Umum : 1. Awaludin

b. Tujuan SSB Seyegan United

Adapun tujuan dari SSB Seyegan United adalah sebagai berikut:

- 1) Mengadakan pembinaan dan pelatihan terhadap sepak bola di sleman dan sekitarnya.
- 2) Mengadakan kerjasama dengan seluruh instansi terkait terutama yang peduli terhadap kemajuan olahraga sepakbola di Indonesia.
- 3) Mengadakan kerja sama dengan instansi pemerintah yang melakukan pembinaan terhadap klub-klub olahraga sepak bola.
- 4) Ikut serta ambil bagian dalam setiap pertandingan yang digelar oleh Dinas dan Instansi terkait, baik di Sleman maupun di daerah lain.
- 5) Menciptakan jumlah dan mutu pemain melalui peningkatan kegiatan pembinaan dengan memberikan dorongan dan pelatihan yang terprogram, terarah dan terencana.
- 6) Menciptakan, merangsang dan mengusahakan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan turnamen yang

untuk selanjutnya dapat dikembangkan menjadi agenda tetap.

- 7) Memupuk kerjasama dan saling pengertian diantara sekolah-sekolah sepakbola yang bernaung di bawah IKA Sleman, juga dengan organisasi-organisasi lain di daerah maupun di luar daerah.

c. Kegiatan Pelatihan

Dalam kaitanya dengan Proses latihan SSB Seyegan United dibagi menjadi 3 Kelompok usia, yakni:

Tabel 1. Kelompok Usia SSB Seyegan United

Kelompok	Usia	Pelatih
1	8-11 tahun	Eko
2	12-13 tahun	Sukri
3	14-16 tahun	Lafran Pribadi

d. Fasilitas SSB Seyegan United

Fasilitas untuk mendukung berjalanya proses berlatih melatih dengan baik, di SSB Seyegan United, yaitu antara lain :

- 1) Lapangan
- 2) Gawang (1 pasang gawang besar, 4 pasang gawang kecil)
- 3) Bola
- 4) Rompi
- 5) *Markerdan cones*

e. Tempat dan Waktu Latihan

Proses berlatih melatih SSB Seyegan United bertempat di lapangan Susukan, Margokaton, Seyegan, Sleman setiap hari Selasa, Jumat, pukul 14.30-16.00 WIB dan Minggu, pukul 07.30-09.00 WIB.

B. Penelitian yang relevan

1. Hanif dedi irawan (PKO), yang berjudul “ pengaruh latihan *speed games* terhadap kecepatan dribbling pemain sepakbola usia 12-13tahun di sekolah sepakbola putra tama jambidan bantul. Populasi dari penelitian ini adalah pemain usia 12-13 tahun disekolah sepakbola putra tama jambidan bantul, adapun sampel yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara *purposive*. Pengambilan data menggunakan tes *dribbling* dari *Bobby charlton*, yang memiliki validitas 0,973 dan realibilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 5,643 lebih besar dari t tabel sebesar 1,753 pada taraf signifikan 5% ($5,643 > 1,753$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
2. Imam fadholi (PKO), yang berjudul pengaruh bentuk latihan *basic movement* terhadap kelincahan siswa sekolah sepakbola KKK Klajuran usia 9-10 tahun. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the*

one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola KKK Klajuran Sleman, sampel diambil secara *purposive sampling*, adapun sampel yang akan digunakan adalah sebanyak 20 siswa. Pengambilan data menggunakan test, dengan instrumen berupa test boomerang run test dari Barry L. Johnson and Jack K. Nelson, yang memiliki validitas 0,973 dan reliabilitas 0,835. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 4,956 lebih besar dari t tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikan 5% ($4,956 > 2,093$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

C. Kerangka Berpikir

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang sangat populer. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus. Menurut Suharno H. P. (1981: 13), komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi : komponen fisik

khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan.

Dribbling merupakan salah satu hal pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan menggiring bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah dan membangun serangan yang baik. Selain itu dalam melakukan *dribble* juga membutuhkan teknik yang benar, agar nantinya bola dalam penguasaan yang baik dalam satu tim. Dengan *dribble* yang baik akan membawa kearah terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun menyerang. Berdasarkan uraian diatas maka didapatkan:

a. Pengaruh antara kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kelincahan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Kelincahan terutama bermanfaat ketika pemain menggiring bola dan berusaha mengecoh lawan dengan merubah arah menggiring. Kelincahan juga bermanfaat ketika pemain berusaha melewati lawan dan menghindari terjadinya benturan fisik/ tabrakan antar pemain.

b. Pengaruh antara keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola.

Keseimbangan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan

menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Keseimbangan lebih terfokus pada mempertahankan posisi tubuh untuk melakukan gerakan menggiring bola dengan cepat seiring perubahan arah maupun gangguan dari lawan. Sentuhan atau benturan dengan lawan merupakan gangguan yang lebih besar sehingga kemampuan keseimbangan harus dimiliki oleh pemain dengan baik.

c. Pengaruh antara kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik memberikan sumbangan yang besar dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan *dribble* pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan dribble dengan baik pula, karena dalam melakukan dribble kondisi fisik seperti kelincahan dan keseimbangan sangat berperan penting dalam mendorong kualitas *dribble* pemain. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kelincahan dan keseimbangan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir, maka dapat hipotesis sementara dari permasalahan sebagai berikut.

- a. H_0 : Tidak ada pengaruh kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

- b. Ha : Ada pengaruh yang signifikan dalam latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

E. Hasil permohonan *Expert Judgement*

Permohonan *expert judgement* program latihan yang saya lakukan. Ada dua dosen yang saya pilih untuk menjadi *expert judgement* program latihan saya yang pertama :

Nama : Nawan Primasoni, S,Pd, M,Or
NIP : 198405212008121001
Jabatan : Dosen FIK UNY

Hasil dari Expert tersebut

- a. Belum adanya jarak antar *cones* berapa meter.
b. Durasi latihan harus berapa jam seluruhnya dan setiap sesi latihan harus berapa menit.

Untuk selanjutnya *expert judgement* yang kedua :

Nama : Drs. Herwin, M.Pd
NIP : 196502021993121001
Jabatan : Dosen FIK UNY

Dari hasil *expert* yang kedua meliputi :

- a. Tata tulis diperbaiki dan dirapikan
b. Intensitas latihan menuju latihan kelincahan dari yang mudah dulu menuju yang sukar
c. Latihan keseimbangan lebih dahulu baru latihan kelincahan.

- d. Tes david lee modifikasi meliputi beberapa aspek teknis, pilih tes kelincahan menggiring bola yang sesuai.
- e. Diakhir sesi latihan di berikan latihan *small side game* untuk menampilkan hasil latihan keseimbangan, kelincahan, dan menggiring bola (kurang lebih 10-15 menit)
- f. Berikan gambar yang baik pada sesi latihan

BAB II KAJIAN PUSTAKA

F. Deskripsi Teori

12. Pengertian Sepakbola

Menurut komarudin (2011: 1) sepakbola merupakan olahraga paling populer didunia yang sangat digemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat

dimainkan di lapangan dan di dalam ruangan tertutup, (Sucipto dkk, 2000: 7).

Menurut Soekatamsi (1995: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Sukintaka, dkk. (1979: 103), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola. Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher (1998: 2) didalam pertandingan sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. 11 orang pemain dibagi dalam strategi permainan sehingga berada pada posisi pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Sisanya satu orang adalah sebagai penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

13. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut sucipto dkk (2000, 17) untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar dengan baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik dasar merupakan suatu keharusan. Teknik dasar merupakan latihan yang mendasar atau paling rendah tingkatannya. Pengertian teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Robert Koger, 2007 :13).

c. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola merupakan kemampuan pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu, tanpa menggunakan bola. Teknik tanpa bola meliputi empat gerakan yaitu: lari cepat dan mengubah arah, melompat atau meloncat, gerakan tipu tanpa bola dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

Menurut Danny Mielke (2007: 57) mengecoh dan membalik adalah

teknik terpenting dalam bermain sepakbola. Teknik ini dilakukan dengan lari cepat merubah arah. Gerakan ini merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena diperlukan saat mengejar, menggiring bola, menghalangi serta mendahului lawan. Lari cepat dalam sepakbola berbeda dengan lari dalam atletik, meskipun antara keduanya mungkin ada hubungan yang positif. Teknik meloncat dan melompat digunakan untuk memenangkan menerima dan menyundul bola tinggi. Teknik melompat dan meloncat dapat dilakukan dengan dua cara yakni dengan anjang-ancang dan tidak anjang-ancang.

Teknik tanpa bola berikutnya adalah teknik gerak tipu, yaitu merupakan gerakan pura-pura dengan kaki atau bagian badan agar diikuti lawan. Ketika lawan mengikuti justru bergerak kearah berbeda. Teknik tanpa bola keempat adalah gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Teknik ini harus dikuasai oleh penjaga gawang dalam mengamankan gawangnya. Gerakan khusus penjaga gawang ini dapat menggunakan tangannya, sedangkan pemain lain menggunakan kakinya (John Devaney. 1988: 37).

d. Teknik dengan bola

Selain harus menguagai teknik tanpa bola, maka teknik dengan bola harus lebih dikuasai. Gerakan-gerakan dengan bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan yang sangat dominan, sebab bermain sepakbola memang menggunakan bola. Teknik menggunakan bola ini antara lain adalah menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan

bola, merampas bola atau merebut bola, teknik khusus penjaga gawang dan menggiring bola (soekatamsi, 1995:75).

14. Hakikat Menggiring Bola

d. Pengertian menggiring bola

Menurut Joseph A. Luxbaker (1996: 47), menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki.

Menurut Csanadi yang dikutip Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah.

Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman, atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dikatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menggiring bola sangat menarik dalam

sepakbola. Pemain yang dapat menggiring bola dengan baik bukan saja sering mendapat perhatian dari penonton, tetapi yang lebih penting adalah pemain dapat mendekati daerah pinalti lawan sehingga dapat membuahkan gol, (Engkos Kosasih, 1994: 95).

e. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Prinsip-prinsip menggiring bola merupakan faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut meliputi penguasaan bola, irama sentuhan bola dan irama langkah kaki, posisi badan, gerakan anggota badan dan pandangan mata. Menurut Giffort, yang dikutip Sunarta (2009:11), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 6) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 7) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 8) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 9) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 10) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

f. Manfaat Menggiring Bola

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, (Sucipto dkk, 2000: 28).

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut:

- 6) Melewati lawan

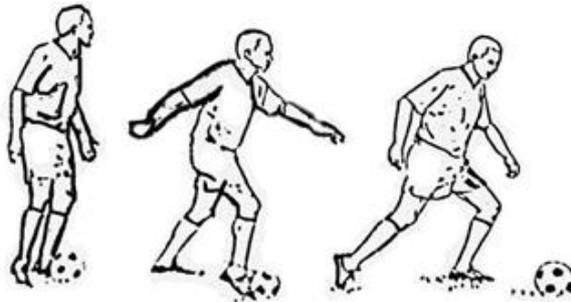
- 7) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 8) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk mencetak gol.
- 9) Membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi.
- 10) Menguasai permainan.

15. Teknik Menggiring Bola

c. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan, caranya sebagai berikut

- 8) Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan
- 9) Posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola
- 10) Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola
- 11) Pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol bola
- 12) Pertahankan bola tetap dalam jarak satu langkah
- 13) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 14) Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan mata kelapangan didepanmu



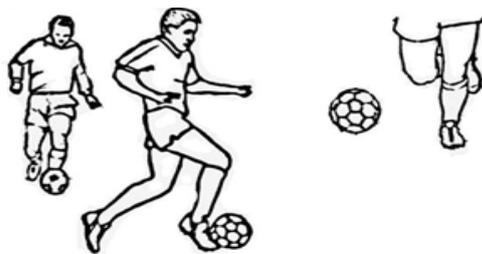
Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
(Sumber: Danny Mielke)

d. Menggiring Bola Menggunakan punggung kaki

Menurut Sucipto Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 7) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 8) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

- 9) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 10) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 11) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 12) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar



Gambar 2. Menggiring bola menggunakan punggung kaki (Sumber: Sucipto, 2000: 31)

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 7) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- 8) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- 9) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 10) Bola disentuh pada titik pusatnya.
- 11) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 12) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.



Gambar 3. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
(Sumber: ImamSoejoedi)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

16. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, (Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola.

Menurut Suharno H.P (1981: 13) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan. Sedangkan menurut Tjaliek Soegiardo (1992: 79).

g. *Power* atau daya ledak

Kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik).

Kualitas power akan tercemin dari unsur kekuatan otot dan kecepatan

otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Menurut Harsono (1988: 200), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. Wujud gerak dari power adalah bersifat eksplosif, oleh karena itu semua bentuk latihan pada kekuatan biomotor kekuatan dan kecepatan dapat menjadi bentuk latihan power.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa komponen daya ledak atau *power* sangat dibutuhkan dalam berbagai macam olahraga khususnya dalam cabang sepakbola karena gerakan eksplosif sering muncul dalam sepakbola.

h. Kecepatan Reaksi

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi adalah waktu yang diperlukan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan. Hal yang sama dikemukakan oleh Suharno H.P bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi yaitu : tergantung iritabilita dari susunan syaraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot.

Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespons sesaat setelah stimulus yang diterima syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Oleh karena itu sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dari mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respons dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka, dari itu atlet dituntut untuk memiliki kecepatan reaksi yang baik dalam melakukan tendangan yang keras dan akurat agar lawan tidak sempat mengantisipasi bola yang akan diarahkan ke gawang. Dengan memiliki kekuatan tendangan yang akurat dan teknik yang baik didukung dengan kecepatan reaksi yang tinggi akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *shooting* kegawang.

i. Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang

memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan stamina atlet adalah melalui latihan interval. Oleh karena stamina memiliki derajat yang lebih tinggi dari daya tahan, maka dari itu atlet yang akan berlatih stamina sebaiknya terlebih dahulu harus memiliki suatu tingkatan daya tahan yang memadai. Dimana sistem kerja pada stamina lebih didominasi oleh sistem kerja anaerobik. Dengan begitu, tentunya latihan daya tahan (aerobik) haruslah makin lama makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (anaerobik). Ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan menjadi stamina, antara lain:

- (4) Mempertinggi intensitas latihan daya tahan. Seperti latihan interval dengan intensitas yang lebih tinggi. Memperjauh jarak lari atau renang dengan tetap memperhatikan tempo yang tinggi.
- (5) Mempertinggi tempo.
- (6) Memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk kerja tersebut.

j. Keseimbangan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempertahankan bola yang dikuasi dengan sebaik

mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh sehingga akan kehilangan penguasaan bola.

Keseimbangan dibagi menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

- 3) Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).
- 4) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak.

Secara umum kinerja kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja bersama antara otot, sendi dan jaringan lunak lainnya. Kinerja ini dalam keadaan berdiri maupun bergerak ini sama. Hanya saja kemampuan keseimbangan dinamis lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun berputar mengubah arah. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang kompleks dan lebih cenderung memperoleh gangguan yang kuat dari lawan.

k. Koordinasi

Menurut Sukadiyanto (2011:149), koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai tugas

fisik khusus. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan atau perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dengan demikian sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak.

1. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran dengan tujuannya. Menurut Soleh (2007:6) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak gerak bebas terhadap suatu sasaran. Pada cabang sepakbola contohnya kemampuan seorang pemain menendang bola ke gawang dengan mengarahkan bola yang tidak dapat dijangkau kiper.

17. Latihan

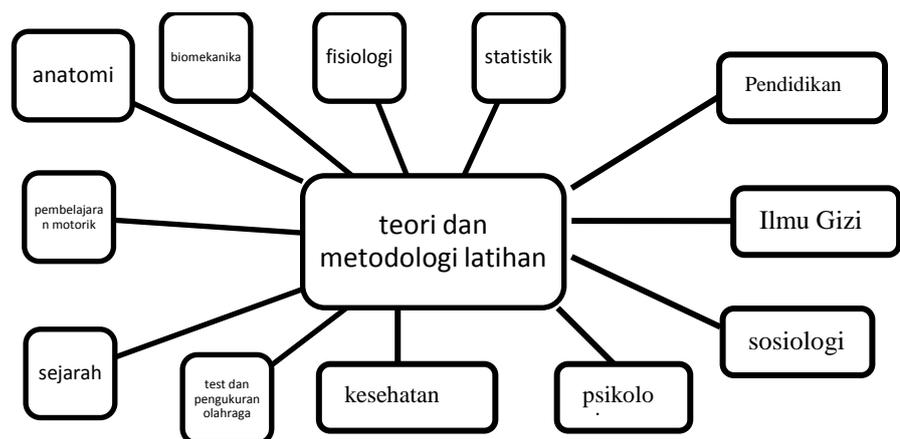
c. Pengertian Latihan

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa "Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-

ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya.” Kemudian Giriwijoyo (1992:78) (<http://penjaskessman26bdq.blogspot.co.id/2011/10/hakikat-latihan-training.html>) menjelaskan sebagai berikut: Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya.

d. Prinsip-Prinsip Latihan



Gambar 4. Pengetahuan pendukung dalam proses berlatih melatih
(Bompa dalam sukadiyanto : 2011)

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapan prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor yang mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan. Harsono (1991:83) menyatakan: Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mal-latih (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

11) Prinsip Pemanasan Tubuh (*Warming-up Principle*)

Pemanasan tubuh penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan yang lebih berat dalam hal ini adalah penyesuaian terhadap latihan inti. Dalam cabang sepakbola *warming-up* latihan awal yang akan dilakukan oleh pelatih supaya dalam menuju latihan inti pemain dapat memberikan kemampuan yang maksimal dengan keadaan tubuh yang sudah siap menuju latihan inti. Oleh karena itu pemanasan sangatlah penting bagi pemain supaya otot-otot pemain menjadi lentur dan siap menuju proses latihan selanjutnya.

12) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Sistem faalial dalam tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikannya. Jadi beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan atlet, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Oleh karena itu untuk pelatih harus dapat memberi latihan beban yang sesuai dan perhatikan kegiatan latihan saat diluar jam latihan supaya pemain tidak mengalami *overtraining*. Harsono (2004:9) menyatakan, “Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.”

13) Prinsip Sistematis (*Systematic Principle*)

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faalial tubuh yang membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan berlatih secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang yang konstan, maka

organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan menjadi bertambah baik, gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Prinsip sistematis penting diketahui untuk pelatih pemula karena untuk setiap sesi latihan apalagi untuk usia dini haruslah memulai dari latihan yang mudah dulu menuju ke yang sulit supaya anak-anak tersebut dapat mempraktekan teknik yang diajarkan oleh pelatih dengan benar dahulu dan selanjutnya menuju teknik yang sulit.

14) Prinsip Intensitas (Intensity Principle)

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Harsono (2004:11) menyatakan, “Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa *training effect*-nya (dampak/manfaat latihannya).

15) Prinsip berkembalikan (*reversibility Principle*)

Prinsip berkembalikan artinya olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu akan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil latihan

akan menurun dan hilang. Wajar jika ada olahragawan yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinyu akan menurun prestasi dan kemampuannya. Harsono (2004:11) menyatakan, “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan.” Dalam hal ini atlet perlu mengembalikan kondisinya dari kelelahan akibat latihan melalui istirahat. Usia remaja menjadi usia yang seseorang mencari jati diri untuk tumbuh dewasa apalagi untuk atlet dalam usia tersebut gangguan dari lingkungan dan teman-temannya menjadi tantangan atlet tersebut. Atlet harus memperhatikan istirahat yang cukup saat selesai latihan karena kalau tidak bisa memperhatikan waktu istirahat pemain tersebut akan mengalami sakit yang akan mengakibatkan pemain tersebut absen dalam latihan berikutnya. Faktor lingkungan, lingkungan yang bagus akan berpengaruh juga pada pola hidup yang sehat untuk atlet sendiri.

16) Prinsip Variasi Latihan

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Martens (1990) adalah perbandingan (1) perbandingan antara kerja dan istirahat (2) latihan berat dan ringan. Selain itu dari yang mudah ke yang sulit, dan dari kuantitas

ke kualitas. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.” Program latihan yang hanya dilapangan terus juga mengakibatkan kejenuhan pemain dalam mengikuti latihan. Pelatih harus bisa merubah setiap sesi latihan itu menjadi menarik dan tetap sesuai dengan tujuan awal latihan, misalnya saat latihan fisik dilapangan dirubah tempatnya di pantai agar suasana yang baru menjadikan pemain menjadi lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti latihan.

17) Prinsip Perkembangan Multilateral

Harsono (2004:11) menyatakan, “Prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu.” Dalam hal ini sebaiknya anak diberikan kebebasan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga agar ia bisa mengembangkan dirinya secara multilateral baik dalam aspek fisik, mental maupun sosialnya. Semua jenis aktivitas latihan meliputi (jalan, lari, lompat, loncat, lompat, tangkap). Untuk cabang sepakbola pada usia dini tersebut perbanyak kegiatan

bermain sepakbola tapi dengan catatan *warming-up* terlebih dahulu serta selipkan teknik-teknik yang mudah terlebih dahulu jangan terlalu lama karena akan mengakibatkan anak menjadi bosan. Untuk kespesikasi posisi untuk usia dini biarkan anak tersebut bermain dengan *happy game* dari situ pasti akan terlihat anak-anak yang mempunyai spesikasi untuk ditempatkan dalam posisi yang dikehendaki pelatih. Berikan juga penjelasan peraturan tentang sepakbola agar anak mengerti.

18) Prinsip Individualis

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda- beda dan karakter yang berbeda juga, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Harsono (2004:9) menyatakan, “Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan.” Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet. Atlet punya tingkat kemampuan yang berbeda-beda apalagi dalam menerima latihan yang didapat dari pelatih, ada pemain yang serius dalam mengikuti latihan ada juga yang hanya males-malesan dalam mengikuti latihan. Menyatukan setiap individu- individu menjadi sebuah tim yang solid sangatlah tidak mudah apalagi dalam usia yang masih dini

atau muda harus menyatukan berbagai karakter agar mampu berkerja sama dalam sebuah tim.

19) Prinsip Spesifik (*Specificity Principle*)

Prinsip ini mengisyaratkan bahwa latihan itu harus spesifik, yaitu benar-benar melatih apa yang harus dilatih. Harsono (2004:10) menyatakan, “Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet memiliki tujuan khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan di respons secara khusus pula oleh atlet, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Pelatih harus memperhatikan ini jangan sampai salah dalam memberikan latihan agar atlet dapat maksimal saat pertandingan.

20) Norma-Norma Pembebanan

Norma-norma pembebanan latihan meliputi volume, intensitas, interval dan densitas. Adapun pembahasan mengenai norma-norma pembebanan adalah sebagai berikut:

(e) Volume

Dalam suatu latihan biasanya berisi drill-drill atau bentuk-bentuk latihan. Isi latihan atau banyaknya tugas

yang harus diselesaikan ini disebut volume latihan. Tentang hal ini oleh Chu(1989:13)(<http://penjaskessman26bdq.blogspot.co.id/2011/10/hakikat-latihan-training.html>) dijelaskan, “*Volume is the total work performed is single work at session or cycle*”. Sedangkan mengenai pentingnya volume latihan oleh Bompa (1993:57) dikatakan, “*As an athlete approaches the stage of high performance, the overall volume training becomes more important*”. Hal ini mengisyaratkan bahwa setiap latihan harus memperhatikan volume latihan selain dari intensitas latihannya.

(f) Intensitas

Intensitas latihan oleh Moeloek (1984:12) dijelaskan, “Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan”. Kemudian Chu (1989:13) menyatakan, “*Intensity is effort involved in performing a given task*”. Jadi intensitas latihan adalah besarnya beban latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Untuk mengetahui suatu intensitas latihan atau pekerjaan adalah dengan mengukur denyut jantungnya. Cara mengukur intensitas ini oleh Harsono (1988:115) dijelaskan, “Intensitas latihan dapat diukur dengan

berbagai cara, diantaranya mengukur denyut jantung (*heart rate*)". Selanjutnya Katch dan McArdle yang dikutip oleh Harsono (1988:116) menjelaskan:

(3) Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut jantung/nadi dengan rumus: denyut nadi maksimum (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Jadi seseorang yang berumur 20 tahun, DNM-nya = $220 - 20 = 200$.

(4) Takaran intensitas latihan

Untuk olahraga prestasi: antara 80%-90% dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80%-90% dari $200 = 160$ sampai dengan 180 denyut nadi/menit. Untuk olahraga kesehatan: antara 70%-85% dari DNM. Jadi untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya sebaiknya adalah 70%-85% kali $(220 - 40)$, sama dengan 126 s/d 153 denyut nadi/menit. Angka-angka 160 s/d 180 denyut nadi/menit dan 126 s/d 153 denyut nadi/menit menunjukkan bahwa atlet yang berumur 20 tahun

dan orang yang berumur 40 tahun tersebut berlatih dalam *training sensitive zone*, atau secara singkat biasanya disebut *training zone*. Lamanya berlatih didalam *training zone* untuk olahraga prestasi seperti sepakbola, futsal, lamanya 45-120 menit sedangkan untuk olahraga kesehatan atau untuk kebugaran tubuh lama *training zone* 20-30 menit.

(g) Interval

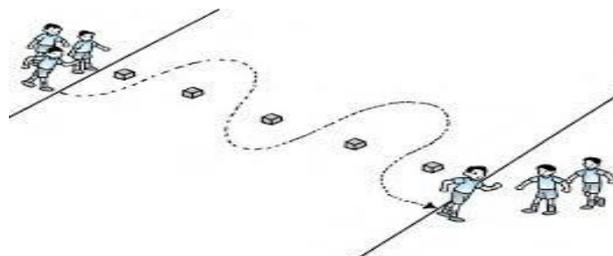
Masa pulih atau *recovery* dari setiap penyelesaian suatu tugas adalah hal yang perlu diperhatikan karena menyangkut kesiapan tubuh umumnya dan otot-otot khususnya untuk menerima beban tugas berikutnya. Mengenai masa pulih ini, Brittenham yang diterjemahkan oleh Soepadmo (1996:12) menjelaskan sebagai berikut: Adaptasi fisik terjadi pada saat istirahat, karena pada waktu itu tubuh membangun persiapan untuk gerakan berikutnya. Maka istirahat yang cukup akan memberikan hasil yang maksimal. Jika anda terlalu giat berlatih dan tidak memberikan kesempatan tubuh beristirahat diantara tiap sesi latihan, maka anda akan mengalami kelelahan atau bahkan kemunduran.

(h) Densitas

Densitas merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kekerapan latihan dan merupakan frekuensi latihan yang dilakukan, diselingi waktu istirahat atau bisa disebut pula dengan kepadatan latihan, seperti 3 set @ 25RM Squat = 75 kali, jadi kepadatannya adalah 75 kali Squat

18. Hakikat Kelincahan

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Menurut Sajoto (1988: 58-59), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu merubah posisi ke suatu posisi yang berbeda dengan ketepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.



Gambar 5. Latihan Kelincahan

Sumber : kumpulan-olahraga.blogspot.co.id

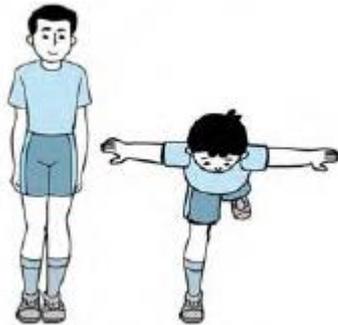
Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. "Karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh".Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan. Sedangkan menurut Suharno H. P. (1981: 19), menyatakan bahwa rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang *urgen* bagi baiknya kelincahan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

19. Hakikat Keseimbangan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-

macam gerakan. Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempertahankan bola yang dikuasi dengan sebaik mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh sehingga akan kehilangan penguasaan bola.



Gambar 6. Latihan Keseimbangan

Sumber : 4.bp.blogspot.com

Keseimbangan dibagi menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

- c. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).
- d. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak.

Secara umum kinerja kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja bersama antara otot, sendi dan jaringan lunak lainnya. Kinerja ini dalam keadaan berdiri maupun bergerak ini sama. Hanya saja kemampuan

keseimbangan dinamis lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun berputar mengubah arah. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang kompleks dan lebih cenderung memperoleh gangguan yang kuat dari lawan.

20. Hakikat sekolah sepakbola (SSB)

Dalam Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 tentang Sekolah Sepakbola (SSB), dikatakan bahwa:

- c. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepakbola sia muda dilakukan melalui sekolah sepakbola secara mandiri di bawah pembinaan Pengurus Cabang dan dikoordinasikan oleh Pengurus Daerah PSSI.
- d. Sekolah sepakbola dapat pula dibentuk oleh klub sepakbola.

(Pedoman Dasar PSSI,2004:pasal 35)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus cabang sepakbola yang memiliki fungsi mendidik dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap siswanya. Tujuan dari sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan siswa dengan predikat atlet yang diharapkan memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Di samping itu, sekolah

sepakbola juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan mengenai prestasi pada akhirnya merupakan tujuan jangka panjang.

Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah sesuatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi pemain, agar menghasilkan pemain berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang sepakbola.

21. Hakikat KU 13-15 Tahun

Peraturan permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun hampir sama dengan peraturan permainan sepakbola pada umumnya. Namun ada sedikit perubahan yang dilakukan agar permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun dapat dimainkan dengan baik. Menurut buku *Laws of The Game FIFA* (2007: 2), permainan sepakbola dapat dimodifikasi untuk pelaksanaan pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia diatas 35 tahun), dan pemain cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap: Ukuran lapangan permainan, Ukuran, berat, dan bahan dasar bola, Lebar gawang dan tinggi mistar dari tanah, Lama waktu permainan, Pergantian pemain.

Menurut buku Peraturan Umum Pertandingan PSSI (2008: 2), jenis kompetisi untuk kelompok umur terdiri dari:

- f. Kelompok usia dibawah 19 tahun
- g. Kelompok usia dibawah 18 tahun

- h. Kelompok usia dibawah 15 tahun
- i. Kelompok usia dibawah 13 tahun
- j. Kelompok usia dibawah 12 tahun

Lapangan permainan untuk usia 13 tahun ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang biasanya menggunakan setengah lapangan permainan sepakbola yang resmi. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Untuk usia 14 tahun sampai 16 tahun merupakan fase membentuk format sepakbola sehingga pemain dapat menggunakan lapangan sepakbola ukuran normal, yaitu berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter, ukuran lebar lapangan minimal 64 meter dan maksimal 75 meter.

Pelaksanaan permainan sepakbola untuk usia dibawah 13 tahun dilakukan dalam 2 babak selama 2 x 25 menit. Usia 14 tahun sampai usia 16 tahun dilakukan 2 babak selama 2 x 35 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan.

22. Profil SSB Seyegan United

SSB Seyegan United merupakan wadah pembinaan usia dini dibawah naungan PS. AMS Seyegan anggota Divisi Utama Pengcab PSSI Kabupaten Sleman. SSB Seyegan United lahir di Margodadi, Seyegan, Sleman pada tanggal 3 Maret 2014) atas prakarsa dari pejabat desa dan kecamatan Seyegan serta para tokoh sepak bola khususnya H.Djajuli serta Lafran Pribadi. Dari sinilah para siswa akan mendapatkan kesempatan

untuk bisa tumbuh dan berkembang secara optimal melalui proses belajar dan berlatih. Siswa akan memiliki keterampilan dasar bermain sepak bola secara baik dan benar untuk menuju prestasi yang lebih tinggi, karena di SSB Seyegan United siswa ditangani oleh para pelatih yang memiliki kompetensi di bidangnya.

Pembinaan yang dikembangkan SSB Seyegan United adalah pola pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan. Oleh karena itu siswa yang masuk SSB Seyegan United setelah lepas dari SSB Seyegan United diharapkan akan dibina terus untuk mengikuti berbagai program kegiatan turnamen/ kompetisi yang diadakan oleh anggota pengcab maupun dinas pendidikan sesuai jenjang dan usianya. Setelah itu anak- anak yang memenuhi persyaratan akan disertakan dalam kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Kab. Sleman. Dengan demikian para pemain akan banyak mendapatkan pengalaman bertanding, dengan harapan nantinya akan bisa menjadi pemain yang handal untuk bisa bergabung atau direkrut ketingkat di atasnya baik ke divisi Utama PSSI maupun *Indonesia Super League* (ISL), bahkan Tim Nasional.

f. Susunan Pengurus SSB Seyegan Unit

SUSUNAN PENGURUS SSB Seyegan United

Pelindung	1. H.Djajuli
Pembina	1. Drs. Yogyo Pratono 2. Herdi, SE,MM
Ketua	1. Erdi sahara
Sekretaris	1. Sunaryoto 2. Riyanto, S.Pd
Bendahara	1. Dra. Isnuwiyati

2. Poniman

Seksi- Seksi

- i. Pembinaan : 1. Jalmo Susilo
- j. Kepelatihan : 1. Lafran Pribadi
2. Eko

- k. Perwasitan : 1. Sumarman
2. Ibnu Sutopo

- l. Pertandingan : 1. Suyanto
2. Furqan Nur W.

- m. Kesehatan : 1. Dwi Haryono
- n. Humas : 1. Putut Danu Panolan, S.Pd.Jas
2. Sarjono

- o. Keamanan : 1. Suyadi
2. Sutarto

- p. Pembantu Umum : 1. Awaludin

g. Tujuan SSB Seyegan United

Adapun tujuan dari SSB Seyegan United adalah sebagai berikut:

- 8) Mengadakan pembinaan dan pelatihan terhadap sepak bola di sleman dan sekitarnya.
- 9) Mengadakan kerjasama dengan seluruh instansi terkait terutama yang peduli terhadap kemajuan olahraga sepakbola di Indonesia.
- 10) Mengadakan kerja sama dengan instansi pemerintah yang melakukan pembinaan terhadap klub-klub olahraga sepak bola.

- 11) Ikut serta ambil bagian dalam setiap pertandingan yang digelar oleh Dinas dan Instansi terkait, baik di Sleman maupun di daerah lain.
- 12) Menciptakan jumlah dan mutu pemain melalui peningkatan kegiatan pembinaan dengan memberikan dorongan dan pelatihan yang terprogram, terarah dan terencana.
- 13) Menciptakan, merangsang dan mengusahakan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan turnamen yang untuk selanjutnya dapat dikembangkan menjadi agenda tetap.
- 14) Memupuk kerjasama dan saling pengertian diantara sekolah-sekolah sepakbola yang bernaung di bawah IKA Sleman, juga dengan organisasi-organisasi lain di daerah maupun di luar daerah.

h. Kegiatan Pelatihan

Dalam kaitanya dengan Proses latihan SSB Seyegan United dibagi menjadi 3 Kelompok usia, yakni:

Tabel 1. Kelompok Usia SSB Seyegan United

Kelompok	Usia	Pelatih
1	8-11 tahun	Eko
2	12-13 tahun	Sukri
3	14-16 tahun	Lafran Pribadi

i. Fasilitas SSB Seyegan United

Fasilitas untuk mendukung berjalanya proses berlatih melatih dengan baik, di SSB Seyegan United, yaitu antara lain :

- 1) Lapangan
- 2) Gawang (1 pasang gawang besar, 4 pasang gawang kecil)
- 3) Bola
- 4) Rompi
- 5) *Marker dan cones*

j. Tempat dan Waktu Latihan

Proses berlatih melatih SSB Seyegan United bertempat di lapangan Susukan, Margokaton, Seyegan, Sleman setiap hari Selasa, Jumat, pukul 14.30-16.00 WIB dan Minggu, pukul 07.30-09.00 WIB.

G. Penelitian yang relevan

3. Hanif dedi irawan (PKO), yang berjudul “ pengaruh latihan *speed games* terhadap kecepatan dribbling pemain sepakbola usia 12-13 tahun di sekolah sepakbola putra tama jambidan bantul. Populasi dari penelitian ini adalah pemain usia 12-13 tahun disekolah sepakbola putra tama jambidan bantul, adapun sampel yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara *purposive*. Pengambilan data

menggunakan tes *dribbling* dari *Bobby Charlton*, yang memiliki validitas 0,973 dan reliabilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 5,643 lebih besar dari t tabel sebesar 1,753 pada taraf signifikan 5% ($5,643 > 1,753$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

4. Imam fadholi (PKO), yang berjudul pengaruh bentuk latihan *basic movement* terhadap kelincahan siswa sekolah sepakbola KKK Klajuran usia 9-10 tahun. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola KKK Klajuran Sleman, sampel diambil secara *purposive sampling*, adapun sampel yang akan digunakan adalah sebanyak 20 siswa. Pengambilan data menggunakan test, dengan instrumen berupa test boomerang run test dari Barry L. Johnson and Jack K. Nelson, yang memiliki validitas 0,973 dan reliabilitas 0,835. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 4,956 lebih besar dari t tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikan 5% ($4,956 > 2,093$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

H. Kerangka Berpikir

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang sangat populer. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus. Menurut Suharno H. P. (1981: 13), komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi : komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan.

Dribbling merupakan salah satu hal pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan menggiring bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah dan membangun serangan yang baik. Selain itu dalam melakukan *dribble* juga membutuhkan teknik yang benar, agar nantinya bola dalam penguasaan yang baik dalam satu tim. Dengan *dribble* yang baik akan membawa kearah terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun menyerang. Berdasarkan uraian diatas maka didapatkan:

d. Pengaruh antara kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kelincahan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Kelincahan terutama bermanfaat ketika pemain menggiring bola dan berusaha mengecoh lawan dengan merubah arah menggiring. Kelincahan juga bermanfaat ketika pemain berusaha melewati lawan dan menghindari terjadinya benturan fisik/ tabrakan antar pemain.

e. Pengaruh antara keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola.

Keseimbangan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Keseimbangan lebih terfokus pada mempertahankan posisi tubuh untuk melakukan gerakan menggiring bola dengan cepat seiring perubahan arah maupun gangguan dari lawan. Sentuhan atau benturan dengan lawan merupakan gangguan yang lebih besar sehingga kemampuan keseimbangan harus dimiliki oleh pemain dengan baik.

f. Pengaruh antara kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik memberikan sumbangan yang besar dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan *dribble* pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan *dribble* dengan

baik pula, karena dalam melakukan dribble kondisi fisik seperti kelincahan dan keseimbangan sangat berperan penting dalam mendorong kualitas *dribble* pemain. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kelincahan dan keseimbangan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola.

I. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir, maka dapat hipotesis semetara dari permasalahan sebagai berikut.

- c. Ho : Tidak ada pengaruh kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.
- d. Ha : Ada pengaruh yang signifikan dalam latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

J. Hasil permohonan *Expert Judgement*

Permohonan *expert judgement* program latihan yang saya lakukan. Ada dua dosen yang saya pilih untuk menjadi *expert judgement* program latihan saya yang pertama :

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

NIP : 198405212008121001

Jabatan : Dosen FIK UNY

Hasil dari Expert tersebut

- c. Belum adanya jarak antar *cones* berapa meter.

- d. Durasi latihan harus berapa jam seluruhnya dan setiap sesi latihan harus berapa menit.

Untuk selanjutnya expert judgement yang kedua :

Nama : Drs. Herwin, M.Pd
NIP : 196502021993121001
Jabatan : Dosen FIK UNY

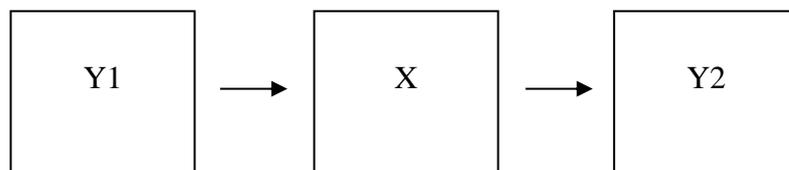
Dari hasil *expert* yang kedua meliputi :

- g. Tata tulis diperbaiki dan dirapikan
- h. Intensitas latihan menuju latihan kelincahan dari yang mudah dulu menuju yang sukar
- i. Latihan keseimbangan lebih dahulu baru latihan kelincahan.
- j. Tes david lee modifikasi meliputi beberapa aspek teknis, pilih tes kelincahan menggiring bola yang sesuai.
- k. Diakhir sesi latihan di berikan latihan *small side game* untuk menampilkan hasil latihan keseimbangan, kelincahan, dan menggiring bola (kurang lebih 10-15 menit)
- l. Berikan gambar yang baik pada sesi latihan

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan adalah penelitian bersifat quasi. Menurut Hamid Darmadi (2011:36) penelitian yang bersifat penelitian quasi eksperimen atau arti lain dari semu. Penelitian kuasi eksperimen dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode pra- eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one group Pretest- posttest Design*. Desain dalam penelitian ini adalah melakukan tes awal (*pretest*) kemudian pemberian treatment, diakhiri dengan melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil yang telah dicapai setelah adanya treatment. Model desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada gambar 3



Gambar 7. Pre-eksperimen dengan desain *one grup Pretest- Posttest design*

Keterangan:

Y1: *Pre-test*

X: *Treatment*

Y2: *Post-test*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Margokaton.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2016.

C. Definisi, Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan dan keseimbangan dan kemampuan menggiring bola. Adapun definisi operasional sebagai berikut :

1. Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United dalam melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya. Pengukuran keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan dengan tes keterampilan menggiring bola untuk usia di bawah 16 Tahun (SSB) dari Subagyo Irianto (2010). Diukur dengan satuan detik.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan pemain sepakbola SSB Seyegan United untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan

keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Pemain SSB Seyegan United usia 13-15 tahun mempunyai karakter yang berbeda-beda seperti mempunyai postur yang bagus tapi kelincahan kurang bagus sedangkan ada juga yang mempunyai postur kecil tapi mempunyai kelincahan yang bagus serta ada juga yang mempunyai postur yang bagus dan juga mempunyai kelincahan yang bagus juga. Dari masalah yang ada di SSB tersebut saya memberikan beberapa latihan yang meliputi : zig-zag maju, zig-zag mundur, zig-zag menyamping harapannya setelah saya berikan beberapa latihan tersebut bisa meningkatkan kelincahan pemain SSB Seyegan United.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan pemain sepakbola SSB Seyegan United untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Keseimbangan anak-anak SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun yang Latihan di lapangan Margokaton sangatlah kurang untuk keseimbangan apalagi saat anak-anak tersebut masuk sesi game banyak pemain yang menggiring bola dengan kelincahannya tetapi saat berhadapan dengan lawan anak tersebut belum bisa menjaga bola dan menjaga keseimbangan agar pemain tidak mudah goyah atau terjatuh

saat anak tersebut *bodycash* dengan lawannya dan bisa mempertahankan bola.

D. Subjek penelitian

Subjek Penelitian Menurut Suharsimin Arikunto (2014: 188) subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu siswa SSB Seyegan United yang berjumlah sekitar 20 siswa yang berumur 13-15 tahun. Melihat keterbatasan peneliti dan pendekatan penelitian yang digunakan maka subjek penelitian di tentukan berdasarkan identifikasi sebagai berikut:

1. Siswa SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun
2. Aktif dalam mengikuti latihan selama 3 bulan dan intensif berlatih.
3. Sudah mengikuti minimal 1x kompetisi selama latihan di SSB Seyegan United.

Kriteria ini dipilih untuk lebih memudahkan dan memfokuskan penelitian pada satu daerah. Penentuan subjek dilakukan peneliti dengan menggunakan kriteria yang telah disebutkan diatas.

E. Populasi dan sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 61), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi siswa SSB seyegan United

yang berjumlah kurang lebih 30 siswa yang akhir akhir ini mulai mengalami peningkatan dalam mengikuti latihan dari hari kehari dapat mempermudah dalam melakukan pemilihan sampel yang akan digunakan untuk penelitian tersebut. Untuk teknik pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling yaitu Sampel yang dipilih dengan pertimbangan karakteristik tertentu dengan jumlah sampel 20 pemain. Pemilihan sampel di SSB Seyegan United dengan melihat keterbatasan peneliti dan pendekatan penelitian yang digunakan maka sampel penelitian di tentukan berdasarkan identifikasi sebagai berikut:

1. Siswa SSB Seyegan United usia 13-15 tahun.
2. Aktif dalam mengikuti latihan selama 3 bulan dan intensif berlatih.
3. Sudah mengikuti minimal 1x kompetisi selama latihan di SSB Seyegan United.

Kriteria ini dipilih untuk lebih memudahkan dan memfokuskan penelitian pada satu daerah. Penentuan subjek dilakukan peneliti dengan menggunakan kriteria yang telah disebutkan diatas.

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

- 1) Tes keterampilan menggiring bola

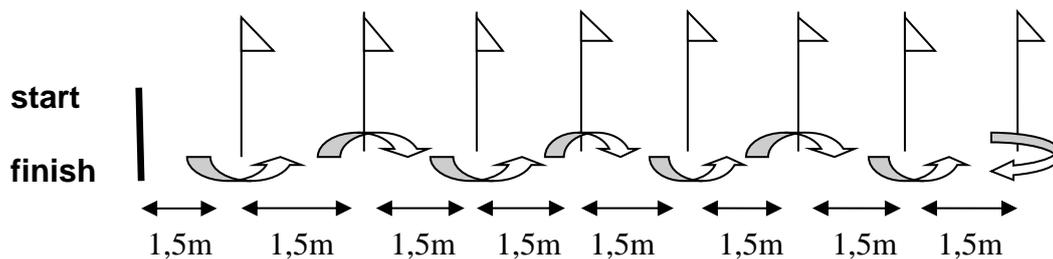
Pengukuran untuk memperoleh data mengenai keterampilan menggiring bola yaitu dengan menggunakan tes keterampilan

menggiring bola dari Subagio Irianto (1995). Dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637.

- a. Tujuan adalah untuk mengetahui kemampuan menggiring bola pemain SSB Seyegan United.
- b. Alat dan Fasilitas
 1. Lapangan sepakbola.
 2. 8 buah *cones* dengan jarak 1,5 m.
 3. Bola kaki.
 4. *Stopwacth*, Meteran panjang, Kapur, dan Alat tulis.
- c. Petugas Tes : Pencatat waktu dan pencatat hasil terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola. Dalam satuan detik. Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma.
- d. Pelaksanaan Tes
 1. Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis *start* dengan bola siap untuk di giring.
 2. Pada aba-aba “YA” testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang/ *cones* secara berurutan.
 3. Jika ada kesalahan(ada pancang/ *cones* yang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan

melewati pancang/ *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.

4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki bergantian.
5. *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “*start*”, 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.



Gambar 8. Lapangan menggiring bola (Sumber: Subagyo Irianto, 2010)

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu uji-t sampel berpasangan. Uji-t sampel berpasangan digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu kelompok (Jonatan Sarwono, 2009:134). Variabel yang dibandingkan adalah skor rata-rata antara Pretest dengan Posttest hasil tes kemampuan menggiring bola siswa SSB Seyegan united 13-15th.

Uji Prasyarat Analisis Sebelum dilakukan uji-t, perlu diuji prasyarat atau uji asumsi. Asumsi dasar penggunaan uji-t sampel berpasangan ialah perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal, varian untuk masing- masing sampel boleh sama atau tidak sama.

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \max \{S_n1 (X) - S_n2 (X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2006: 135)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

(Sugiyono, 2006: 199)

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai pada taraf signifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka varian data tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan dengan kaidah t_{hitung} harus berada di daerah batasan penerimaan H_0 dan nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0.05 agar H_a diterima.

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

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

(Arikunto, 2010: 349)

Dengan keterangan :

Md = mean dari perbedaan pretest dengan posttest

xd = deviasi masing-masing subjek

$\sum x^2d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N-1

d. Kelas interval

1) Menentukan *range*

Yaitu data terbesar – data terkecil

R : Data Terbesar – Data Terkecil

$$35,26 - 18,12 = 17,14$$

$$17,14 + 0,01 = 17,15$$

Jadi hasil *range* adalah 17,15

- 2) Menentukan banyak kelas yang akan dibuat (K)

$$K : 1 + 3,33 \log N$$

$$K : 1 + 3,33 \log 20$$

$$K : 1 + 4,63$$

$$K : 5,63$$

Dimana :

K : banyak kelas yang akan dibuat

N : banyaknya data

- 3) Menentukan Panjang Interval kelas (I)

$$I = R/K$$

Dimana :

I : interval kelas

R : range

K : banyak kelas

$$I : 17,5 : 5 = 3,43$$

$$3,43 - 0,01 = 3,42$$

Jadi panjang interval kelas adalah 3,42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun. Penelitian ini dilakukan pada Minggu 6 November 2016 sampai jum'at 16 desember 2016 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	26,4950
<i>Median</i>	26,5250
<i>Mode</i>	18,12 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,64107
<i>Range</i>	17,14
<i>Minimum</i>	18,12
<i>Maximum</i>	35,26

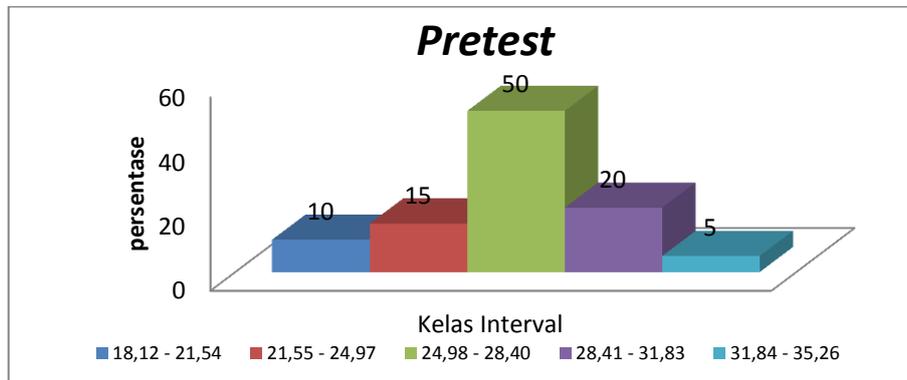
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring bola *pretest* dengan rerata sebesar 26,49, nilai tengah 26,52, nilai sering muncul 18,12 dan simpangan baku 3,64. Sedangkan skor

tertinggi sebesar 18,12 dan skor terendah sebesar 35,26. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut

Tabel 3. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	31,84 – 35,26	1	5
2	28,41 – 31,83	4	20
3	24,98 – 28,40	10	50
4	21,55 – 24,97	3	15
5	18,12 – 21,54	2	10
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat menggiring bola apabila ditampilkan dalam bentuk grafik yaitu :



Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Pretest*

2. Deskripsi Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	21,2265

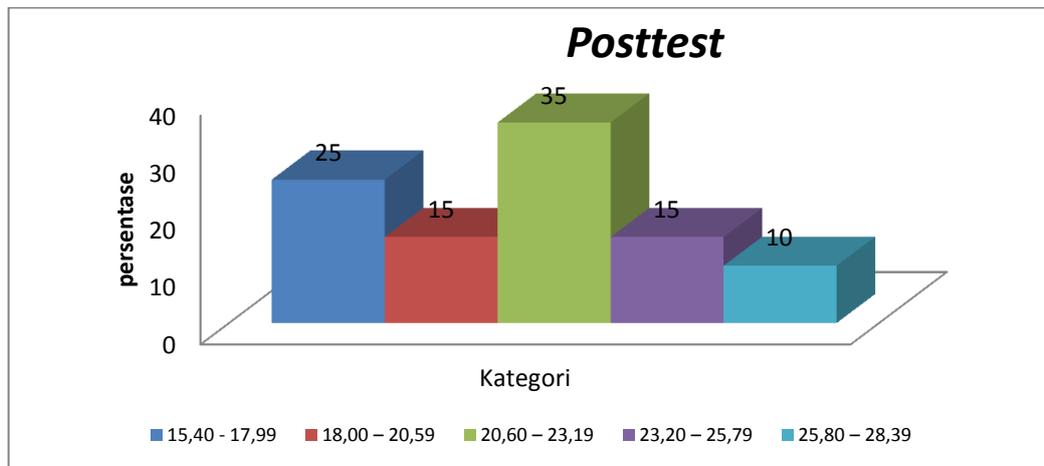
<i>Median</i>	21,8050
<i>Mode</i>	17,39 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,55687
<i>Range</i>	12,99
<i>Minimum</i>	15,40
<i>Maximum</i>	28,39

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring bola *posttest* dengan rerata sebesar 21,22, nilai tengah 21,80, nilai sering muncul 17,39 dan simpangan baku 3,55. Sedangkan skor tertinggi sebesar 15,40 dan skor terendah sebesar 28,39. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam tabel:

Tabel 5. Kelas Interval Kemampuan Menggiring Bola *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	25,80 – 28,39	2	10
2	23,20 – 25,79	3	15
3	20,60 – 23,19	7	35
4	18,00 – 20,59	3	15
5	15,40 - 17,99	5	25
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan menggiring bola *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

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

1. Uji Normalitas

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

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,916	Normal
2	<i>Post test</i>	0,967	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

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

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Menggiring Bola	0,696	Homogen

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

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan kelincahan dan

keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13 -15 tahun sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 8. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Menggiring bola	9,843	2,09	0,000	5,26

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $9,843 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

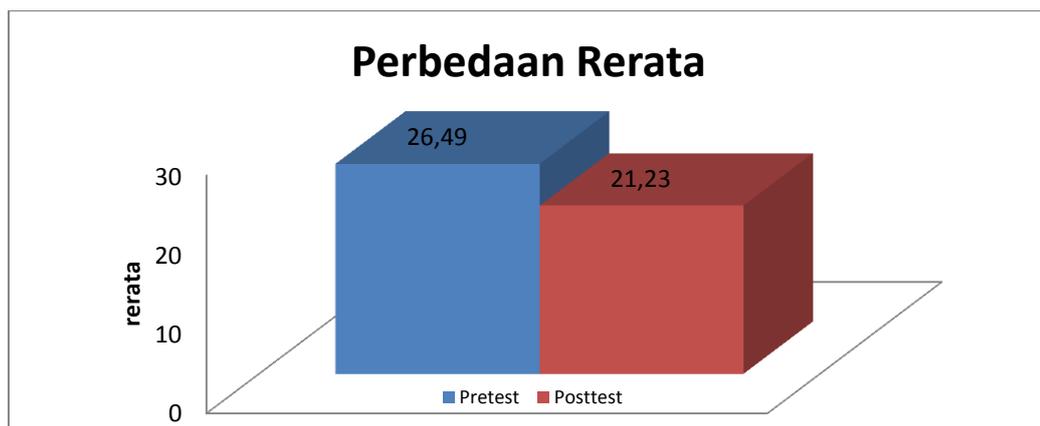
Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,26 dan rerata *pretest* sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,86% untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

D. Pembahasan

1. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $9,843 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0

ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,27 dan rerata *pretest* sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,86% untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 11. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan kelincahan dan keseimbangan mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun. Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa SSB Seyegan United ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan

menggiring bola. Pemberian latihan yang disesuaikan dengan karakteristik kemampuan yang akan ditingkatkan dan karakteristik siswa maka akan menghasilkan peningkatan yang signifikan. Program pemberian latihan kelincahan dan keseimbangan bertujuan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki dan meningkatkan factor pendukung kemampuan menggiring bola. Secara khusus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan dengan kegiatan latihan berpindah tempat dan mengubah arah secepat mungkin ini memberikan dukungan pada kemampuan menggiring bola.

Selain itu pemberian latihan keseimbangan ini akan memberikan siswa kesempatan berlatih keseimbangan untuk mendukung pergerakan atau tumpuan siswa saat melakukan menggiring bola. Memiliki keseimbangan yang baik maka siswa akan mampu memposisikan tubuhnya dengan baik untuk dapat melakukan menggiring bola dengan baik. Hal ini dikarenakan dalam menggiring bola pergerakan kaki harus sebanyak mungkin menyentuh bola dan dilakukan secepat mungkin sehingga keseimbangan badan saat menggiring bola sangat dibutuhkan. Latihan keseimbangan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Csanadi dalam Sardjono (1982: 76) yang menyatakan bahwa menggiring bola atau dribbling dapat diartikan sebagai seni

mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah. Keadaan ini menunjukkan bahwa penguasaan bola yang harus dijaga terus menerus dengan adanya gangguan lawan ini akan memengaruhi keseimbangan siswa dalam penjagaan bola. Dengan ini latihan keseimbangan sangat bermanfaat dan memberikan kontribusi yang sangat baik.

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola harus memiliki penguasaan poin-poin kemampuan menggiring bola dengan baik. Poin-poin kemampuan menggiring bola diantaranya yaitu konsentrasi, sentuhan pertama bola, banyak menyentuh bola, bola dalam penguasaan, dan melakukan dengan kecepatan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik membutuhkan latihan yang benar. Sehingga latihan-latihan yang mendukung dalam meningkatkan poin-poin kemampuan menggiring tersebut baik harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik kemampuan. Dalam permainan sepakbola menggiring bola sangatlah penting di mana pemain harus mampu menguasai dan melindungi bola untuk dipindahkan ke tempat lain dengan baik. Selain itu, menggiring bola dapat digunakan untuk melewati lawan dengan melakukan gerak tipu maupun melindungi bola. Sehingga latihan kelincahan dan keseimbangan sangat membantu siswa dalam

meningkatkan kemampuan menggiring bola yang akan mendukung pencapaian prestasi bermain yang maksimal.

2. Dari melihat angka *mean difference* sebesar 5,27 dan rerata pretest sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,87 % untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa SSB Seyegan United ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan menggiring bola. Program latihan kelincahan dan keseimbangan bertujuan agar pemain dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu latihan kelincahan berpindah tempat dan mengubah arah secara cepat ini memberi sumbangan pada kemampuan menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,27 dan rerata *pretest* sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,86% untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.
2. Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa SSB Seyegan United ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan menggiring bola. Program latihan kelincahan dan keseimbangan bertujuan agar pemain dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu latihan kelincahan berpindah tempat dan mengubah arah secara cepat ini memberi sumbangan pada kemampuan menggiring bola. Selain itu latihan keseimbangan memberikan siswa untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan keseimbangan mendukung pergerakan atau tumpuan saat siswa menggiring bola. Besar harapannya siswa dapat mempunyai kelincahan yang bagus saat

berlari tanpa bola atau saat menggiring bola dan keseimbangan yang kuat untuk mempertahankan bola pada saat berebut bola dengan lawan dan tidak mudah jatuh saat *duel* dengan lawan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan ada pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

D. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitian yang sudah pernah dipakai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib Kurniawan.(2012).*Kontribusi kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di smp negeri 1 minggir sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Angga.2010.Komponenkebugaranjasmani.anggaway89.wordpress.com/2010/05/25/komponen-kebugaran-jasmani/
- Clive Gifford.(2009). *Keterampilan sepakbola*. Jakarta: Erlangga.
- Depdiknas.(2000).*Pedomandan modul pelatih kesehatan olahragabagipelatih olahragawanpelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik.(2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dedy Sumiyarsono.(2005). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Danny Mielke.(2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Terjemah. Bandung: Pakar Raya.
- Engkos Kosasih. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- FIFA. (2008). *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI.
- Hanif Dedi Irawan.(2005).*pengaruh latihan speed games terhadap kecepatan dribbling pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola putra tama jabidan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Imam Fadholi.(2005).*Pengaruh bentuk latihan basic movement terhadap kelincahan siswa sekolah sepakbola KKK Klajuran Usia 9-10 tahun*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Imam Soejoedi.(1976).*Permainan dan metodik buku 1 untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset.
- Ismayanti.(2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press

- Joseph A. Luxbacher. (1996). *Psikologi Belajar*. Terjemah Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- _____. (1998). *Sepakbola*. Terjemah Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola, Diktat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2006). *Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- M.Sajoto. 1995. *Pembinaan kondisi fisik olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK
- PSSI. (2004). *Pedoman Dasar PSSI*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Robert Kogar. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Terjemah. Bandung: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tingkat Proyek Pengembangan LPTK.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjarwo, Iwanda Nurdin, Enur. (2005). *Permainan Sepakbola, Diktat*. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Sugiyono. (2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno H.P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (1998). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai

- _____. (2001). *Permainan besar i sepak bola*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukintaka, dkk. (1979). *Permainan dan Metodik untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1979). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (1994). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOKIKIP.
- Tjaliek Soegiardo. (1992). *fisiologi olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutahirdan Ali Maksum. (2007). *Sport Developmen Index*. Jakarta: PT INDEKS.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Sesi Latihan

SESI LATIHAN 1

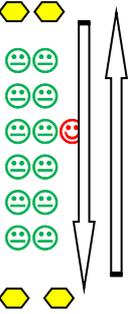
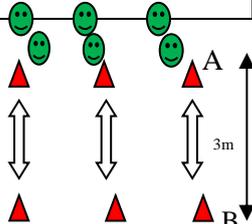
Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Pretest* (keseimbangan, kelincahan, ketrampilan menggiring bola)
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 6 november 2016
 Pukul : 07.00 – 09.00
 Tingkatan atlet : KU 13 – 15th
 Peralatan : Bola, *Marker*, *Cone*, *peluit*, *kapur*,

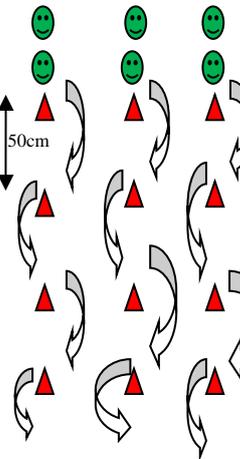
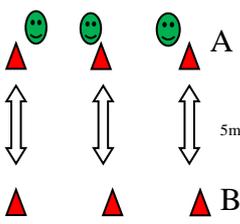
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> Statis, Dinamis (samba)	5 menit -2xLap -10 menit -8Hit /gerakan -10 variasi gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis&dinamis

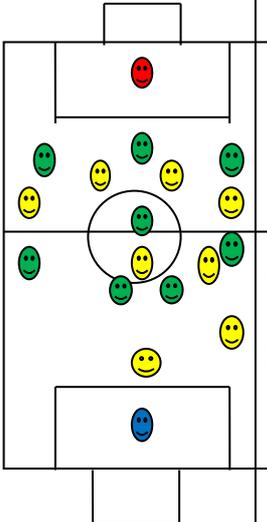
	<p>Pretest</p> <p>a. kelincahan</p> <p>b. keseimbangan</p> <p>c. ketrampilan menggiring bola</p>	<p>20 menit-selesai</p> <p>20 menit -selesai</p> <p>20 menit-selesai</p>	<p>Tes <i>dodging run test</i></p> <p>Lapangan modifikasi <i>bass tess</i></p> <p>Test ketrampilan “David Lee” modifikasi oleh Bapak Subagyo Irianto.</p>	<p>- menjelaskan peraturan dan melaksanakan tes <i>dodging run test</i> kepada pemain yang akan melakukan test.</p> <p>-Menjelaskan kepada pemain peraturan test modifikasi <i>bass tess</i> dan melaksanakan test kepada pemain.</p> <p>-menjelaskan peraturan dan melaksanakan test ketrampilan menggiring bola</p>
D.	<p>Penutup :</p> <p>1. <i>cooling down</i></p> <p>- <i>Stretching</i> statis</p> <p>2. Evaluasi</p>	10 menit	<p>😊</p> <p>😊😊😊😊😊😊</p> <p>😊😊😊😊😊😊</p>	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.

SESI LATIHAN 2

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *kesimbangan, kelincahan, menggiring bola*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Selasa, 8 November 2016
 Pukul : 15.00-17.00
 Tingkatan atlet : Usia13-15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis	-10 menit 3xLapangan -5 menit -8Hit /gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis, dinamis dengan gerakan <i>samba</i>
C.	LatihanInti:			

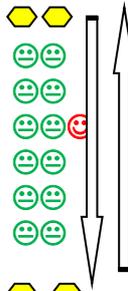
	<p>1. <i>keseimbangan dan kelincahan</i></p> <p>a. keseimbangan</p> <p>10 menit Set : 2 set Repetisi : 3x Recovery : 1 menit</p> <p>Jarak antar cones A ke B : 3m</p>			<p>- keseimbangan statis, melakukan latihan dengan mengangkat 1 kaki dan 1 kaki lagi menjadi tumpuan selama 30 detik dan dilanjutkan dengan pemain selanjutnya.</p> <p>- dilakukan dua kaki dengan tumpuan duakaki sambil kaki jinjit ditahan selama 30detik</p>
	<p>b. kelincahan</p> <p>15 menit Set : 3 set Repetisi : 3x Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones : 50cm</p>			
	<p>C. menggiring bola</p> <p>15 menit Set : 3 set Repetisi : 4 x</p>			<p>- lari secara bergantian dengan berbagai variasi meliputi (zig-zag maju, zig-zag mundur, lari bolak balik, skip.dll)</p>

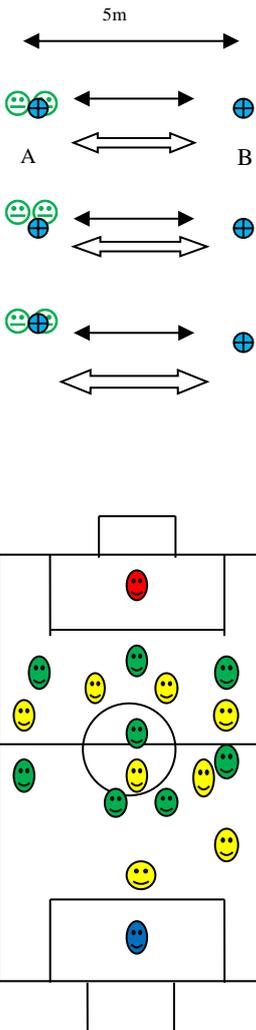
	<p>D. Game</p>	<p><i>Recovery</i> : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones A ke cones B : 5m</p> <p>Waktu : 10 x 2 menit</p>		<p>-mengiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta dikombinasikan dengan berbagai macam teknik <i>keeping</i> serta <i>feinting</i></p> <p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -10 menit awal bola bawah tidak boleh bola atas. Perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu</p>
--	----------------	--	--	---

				10 x 2 Menit
D.	Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> Statis 2. Evaluasi	10 menit	☺ 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.

SESI LATIHAN 3

Cabang olahraga : Sepak bola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola*
Jumlah Atlet : 20 orang
Hari/tanggal : Jum'at, 11 November 2016
Pukul : 15.00 -17.00
Tingkatan atlet : KU 13 – 15thn
Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
Intesitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit	☺ 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis,	-5 menit -2xLap -10 menit -8Hit /gerakan	 😊😊 😊😊 😊😊☺ 😊😊 😊😊 😊😊	<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis

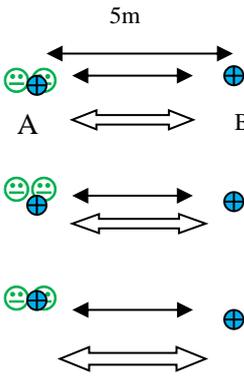
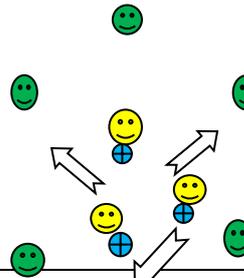
	<p>3.ketrampilan menggiring bola</p>	<p>Jarak antar cones : 50cm</p> <p>Jarak cones zig-zag ke cones terakhir : 3m</p> <p>20 menit</p> <p>Set : 6 set</p> <p>Repetisi : 4 repetisi</p> <p>Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones A ke cones B : 5m</p> <p>Waktu : 15 menit</p>		<p>2 kelompok</p> <p>-kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali pada tempat semula menjadi pemenang.</p> <p>- lari zig-zag dengan jarak 20 m</p> <p>- melalui permainan estafet antara 2 kelompok</p> <p>-kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali</p> <p>-diakhiri dengan sprint di cones terakhir</p> <p>-menggiring bola secara lurus bergantian dengan pemain yang lain dengan intensitas rendah sampai tinggi dan dari</p>
--	--------------------------------------	--	---	--

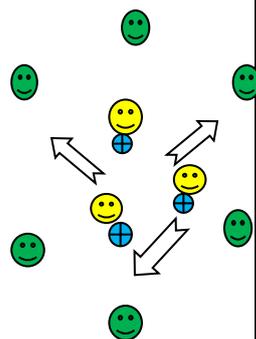
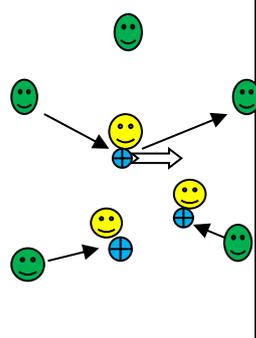
				<p>tingkat yang mudah sampai yang sulit.</p> <p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -5 menit awal 2 sentuhan bola. -waktu 15x2 Menit</p>
D.	<p>Penutup :</p> <p>1. <i>cooling Down</i> - <i>stretching</i> statis</p> <p>2. Evaluasi</p>	10 menit		- Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti

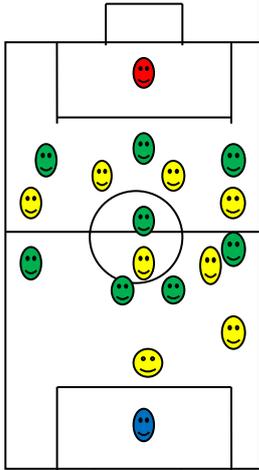
				dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan .
--	--	--	--	--

SESI LATIHAN 4

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola.*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 13 November 2016
 Pukul : 07.00 -09.00
 Tingkatan atlet : KU 13- 15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>passing</i> dengan dikombinasi <i>stretching</i> statis, dinamis (<i>samba</i>)	15 menit -jarak: 10 m - <i>two touch</i> -8Hit /gerakan -10 variasi Gerakan -jarak antar <i>cones</i> A ke <i>cones</i> B : 5m		<i>warming up</i> berupa kombinasi <i>stretching</i> statis dan kombinasi <i>passing (short pass)</i> , dilanjutkan <i>stretching</i> dinamis dengan <i>samba</i> .
C.	Latihan inti: 1. Keseimbangan	10 menit Set : 3 set Repetisi : 4 x <i>recovery</i> :		-Siswa berbaris membentuk lingkaran, sebagian siswa di dalamnya (siswa terbagi menjadi 2

	<p>dilakukan saat pergantian pemain yang ada didalam lingkaran</p>		<p>kelompok) untuk yang kelompok yang berada pada dalam lingkaran nanti meminta bola dengan kaki kanan/kiri diangkat 1 dan yang server melempar bola dan pemain didalam mengembalikan dengan bertumpu pada 1 kaki.</p>
<p>2. Kelincahan</p>	<p>15 menit</p> <p>Set : 3 set</p> <p>Repetisi : 3 x</p> <p>recovery : 2 menit</p>		
<p>3. Dribling</p>	<p>15 menit</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Repetisi : 3 repetisi</p> <p>recovery : dilakukan</p>		<p>-siswa berbaris membentuk lingkaran dan setiap disebut namanya pemain tersebut harus melewati temaannya dengan lari zig-zag menuju ketempat semula.</p>

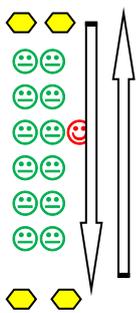
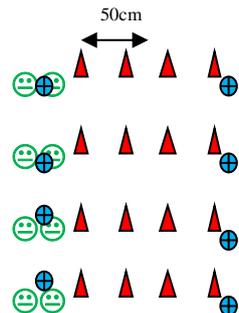
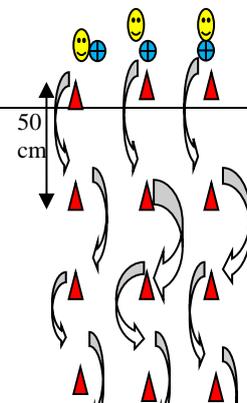
	<p>4. Game</p>	<p>saat pergantian pemain yang ada di dalam lingkaran</p> <p>Waktu : 10 x 2</p>		<p>-<i>dribling</i> dilakukan di <i>great</i> yg berbentuk lingkaran oleh siswa yang berada di dalamnya.</p> <p>-<i>recovery</i> dilakukan saat pergantian pemain yang ada di dalam lingkaran.</p> <p>- pemain yang berada di dalam lingkaran menerima bola dari pemain yang berada di luar, kemudian mengontrol bola, <i>dribling</i> sejenak & <i>passing</i> ke pemain yg berbeda di luar lingkaran.</p> <p>-pemain yang menggiring bola didalam lingkaran 1 menit dan nanti gantian yang ada diluar lingkaran.</p>
--	----------------	---	--	--

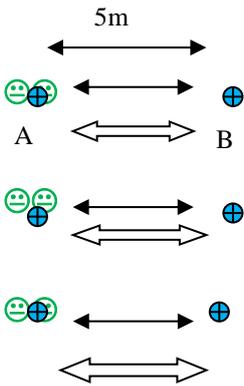
				<p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -5 menit awal bola bawah tidak boleh bola atas. Perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 10 x 2 Menit</p>
D.	<p>Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> Statis 2. Evaluasi</p>	10 menit	<p>☺ ☺☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

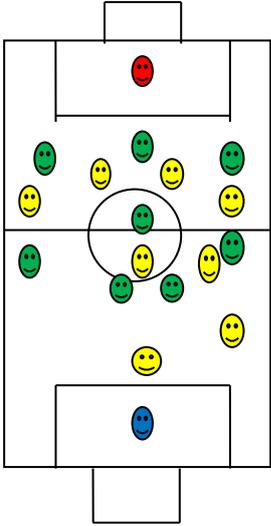
SESI LATIHAN 5

Cabang olahraga : Sepak bola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, ketrampilan menggiring bola*
Jumlah Atlet : 20 orang
Hari/tanggal : Selasa, 15 November 2016
Pukul : 15.00-17.00
Tingkatan atlet : KU 13- 15th
Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa	5 menit	 	Memberikan penjelasan

	- Penyampaian materi latihan			tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	<p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>jogging</i> - Pemanasan statis dan dinamis 	<p>15 menit</p> <p>2xLapangan</p>		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis & dinamis
C.	<p>Latihan Inti:</p> <p>1. keseimbangan</p>	<p>10 menit</p> <p>Set : 3 set</p> <p>Repetisi : 3 x</p> <p><i>recovery</i> : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones : 50cm</p> <p>10 menit</p>	<p>50cm</p>  	- -loncat melewati <i>cones</i> yang jarak antara <i>cones</i> sepanjang 50 cm yang ada didepannya dengan menggunakan satu kaki secara bergantian dan dilakukan dengan secara <i>zig-zag</i> menurut <i>cones</i> yang sudah disiapkan -dilakukan sebanyak 4x dalam 3 set.

	<p>2. kelincahan</p>	<p>Set : 3 set Repetisi : 3 x Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones : 50cm</p> <p>20 menit</p> <p>Set : 3 set Repetisi : 4 x Recovery : 2 menit -Jarak antar cones A ke B : 5 m</p>		<p>- lari <i>zig-zag</i> dengan jarak 10 m - lari <i>zig-zag</i> maju dengan kecepatan sedang sampai kecepatan maksimal. -lari <i>zig-zag</i> mundur -permainan estafet antara 2 kelompok -kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali dengan melewati cones secara <i>zig-zag</i> dialah pemenangnya.</p> <p>-menggiring bola secara <i>zig-zag</i> melewati cones bergantian dengan pemain yang lain dengan intensitas rendah sampai tinggi -dari teknik yang mudah keteknik yang</p>
--	----------------------	--	---	--

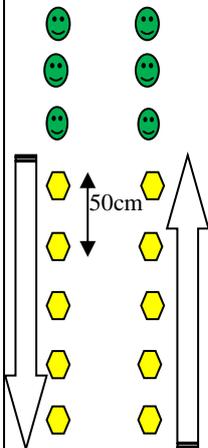
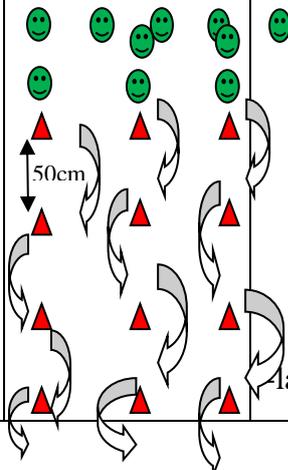
	<p>4. game</p>	<p>Waktu : 10 x 2</p>		<p>sulit.</p> <p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -5 menit awal bola bawah tidak boleh bola atas. Perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 10 x 2 Menit</p>
<p>D.</p>	<p>Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	<p>10 menit</p>		<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan. jalaanya latihan & doa penutup</p>

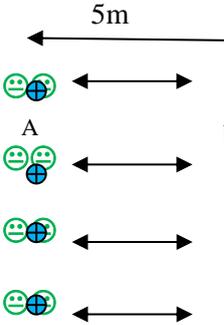
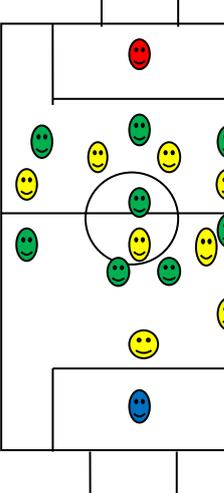
SESI LATIHAN 6

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Jum^{at}, 18 November 2016
 Pukul : 15.00-17.00
 Tingkatan atlet : KU- 13-15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan..
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan	-10 menit		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian

	- <i>stretching</i> statis, dinamis (samba)	-5 menit -8Hit /gerakan -10 variasi gerakan		<i>stretching</i> statis & dinamis.
--	---	--	---	---

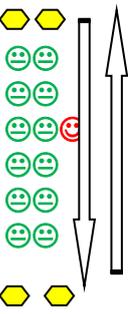
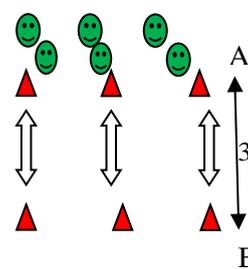
C.	Latihan inti:			
	1. <i>Keseimbangan</i>	10 menit Set : 3 set repetisi : 3x <i>recovery</i> : 2 menit Jarak antar cones : 50cm		-lompat dengan satu kaki dan berhenti 30 detik dengan keadaan kaki masih diatas satu dan menunggu peluit dari pelatih untuk melanjutkan lompatan selanjutnya seperti yang dilakukan diawal..
	2. <i>kelincahan</i>	15 menit Set : 3 set repetisi : 3x <i>recovery</i> :		lari zig-zag

	<p>3. mengiring bola</p>	<p>2 menit</p> <p>Jarak antar cones : 50cm</p> <p>20 menit</p> <p>Set : 3 set</p> <p>repetisi : 5 repetisi</p> <p>recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones A sampe cones B : 5m</p> <p>Waktu : 15 x 2 menit</p>		<p>dengan 2 variasi dengan cones yang lurus dan cones yang di berikan berkelok-kelok</p> <ul style="list-style-type: none"> -lari zig-zag kedepan -lari zig-zag kebelakang - dengan 2 variasi lari zig-zag yang berbeda. <p>-mengiring bola secara bergantian dengan teman yang lainnya dengan berbagai variasi teknik yang diberikan oleh pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> -dari teknik yang mudah ke yang sulit. <p><i>small side game</i> 9 vs 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ukuran Lapangan: 50x30 m -10 menit awal bola bawah tidak boleh bola atas. Perbanyak kuasai bola.
	<p>4. Game</p>			

				-selanjutnya bebas -waktu 15x2 Menit
D.	Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi	10 menit	☺ 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	- Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.

SESI LATIHAN 7

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Balance, Agility, Dribbling,*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 20 November 2016
 Pukul : 07.00-09.00
 Tingkatan atlet : KU 13- 15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> dinamis	-10 menit 3xLapangan -10 menit -8Hit /gerakan5 -10 variasi gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> dinamis
C.	Latihan Inti: 1.keseimbangan	15 menit Set : 3 set Repetisi : 3x <i>recovery</i> : 2 menit -jarak antar cones : 50cm		- keseimbangan statis dengan berbagai variasi gerakan yang diberikan oleh pelatih.

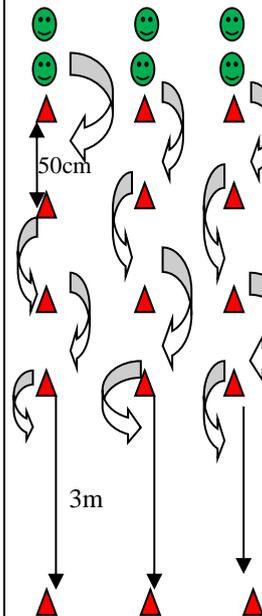
b. *agility*

15 menit

Set : 3 set
Repetisi : 4

Recovery :
2 menit

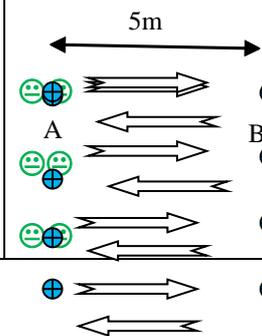
-jarak
cones zig-
zag sampai
cones
sprint :3m



- lari *zig-zag*
dengan jarak
10 m
-lari *zig-zag*
maju
-lari *zig-zag*
mundur
- melalui
permainan
estafet
antara 2
kelompok
-kelompok
yang seluruh
anggotanya
paling cepat
kembali
pada tempat
semula
menjadi
pemenang.
-setelah *zig-*
zag selesai

5. *dribbling*

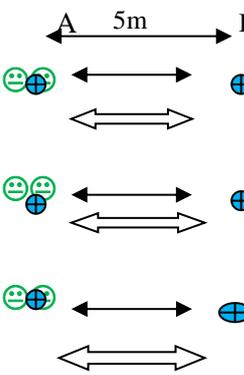
15 menit

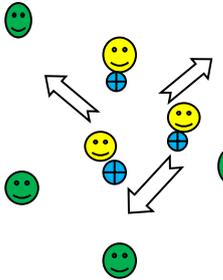
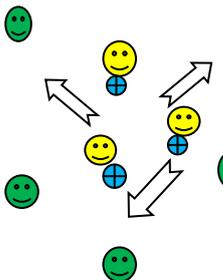
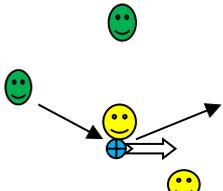


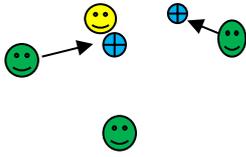
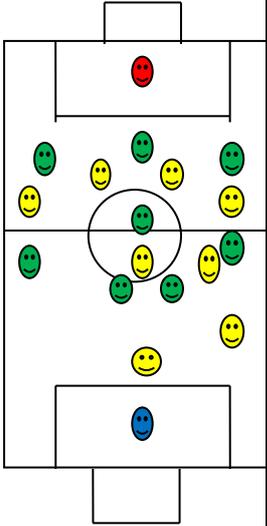
		<p>Set : 3 set Repetisi : 4x</p> <p><i>recovery</i> : 1 menit -jarak antar cones A ke cones B : 3m</p>		<p>dilanjutkan sprint di <i>cones</i> terakhir</p> <p><i>dribbling</i> dilakukan secara bergantian.</p> <p>- Menggunakan berbagai variasi, baik kaki bagian dalam, bagian luar, atau punggung kaki</p>
D.	<p>Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	10 menit		<p>- Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

SESI LATIHAN 8

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola.*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Selasa, 22 November 2016
 Pukul : 15.00-17.00
 Tingkatan atlet : KU 13- 15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>passing</i> dengan dikombinasikan <i>stretching</i> statis, dinamis (<i>samba</i>)	15 menit -jarak:10 m - <i>two touch</i> -8Hit /gerakan -10 variasi gerakan -Jarak antar <i>cones</i> A ke <i>cones</i> B : 5m		<i>warming up</i> berupa kombinasi <i>stretching</i> statis dan kombinasi <i>passing (short pass)</i> , dilanjutkan <i>stretching</i> dinamis dengan <i>samba</i> .
C.	LatihanInti:			

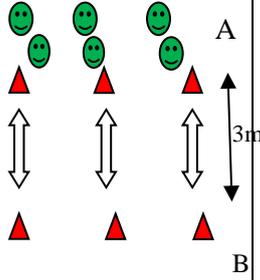
	<p>1. keseimbangan</p>	<p>10 menit</p> <p>Set : 3 set Repetisi : 4 x Recovery : dilakukan saat pergantian pemain yang ada didalam lingkaran</p>		<p>-Siswa berbaris membentuk lingkaran, sebagian siswa di dalamnya (siswa terbagi menjadi 2 kelompok) untuk yang kelompok yang berada pada dalam lingkaran nanti meminta bola dengan kaki kanan/kiri diangkat 1 dan yang server melempar bola dan pemain didalam mengembalikan dengan bertumpu pada 1 kaki.</p>
	<p>2. Kelincahan</p>	<p>15 menit</p> <p>Set : 3 set Repetisi : 3x Recovery : 2 menit</p>		<p>-siswa berbaris membentuk lingkaran dan setiap disebut namanya pemain tersebut harus melewati</p>
	<p>3. Dribling</p>			

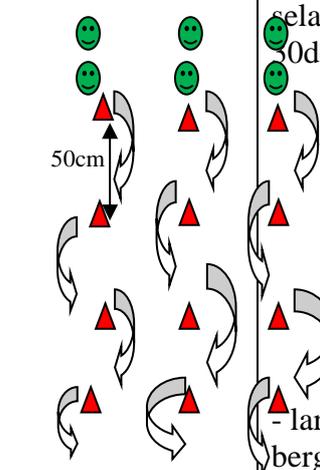
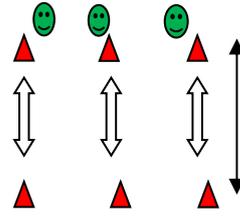
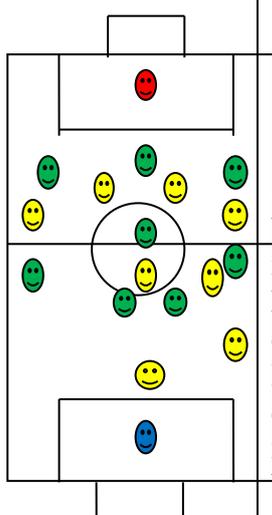
	<p>4. Game</p>	<p>20 menit</p> <p>Set : 4 set Repetisi : 3x</p> <p><i>recovery</i> : dilakukan saat pergantian pemain yang ada di dalam lingkaran</p> <p>Waktu : 15 menit</p>	 	<p>temaannya dengan lari <i>zig-zag</i> menuju ketempat semula.</p> <p>-<i>dribling</i> dilakukan di <i>great</i> yg berbentuk lingkaran oleh siswa yang berada di dalamnya.</p> <p>-<i>recovery</i> dilakukan saat pergantian pemain yang ada di dalam lingkaran.</p> <p>- pemain yang berada di dalam lingkaran menerima bola dari pemain yang berada di luar, kemudian mengontrol bola, <i>dribling</i> sejenak & <i>passing</i> ke pemain yg berbeda di luar lingkaran.</p> <p>-pemain yang</p>
--	----------------	--	--	---

				<p>mendrible bola didalam lingkaran 1 menit dan nanti gantian yang ada diluar lingkaran.</p> <p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m - perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 15 Menit</p>
D.	<p>Penutup : 1.<i>cooling down</i> -<i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	10 menit	<p>😊 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

SESI LATIHAN 9

Cabang olahraga	: Sepak bola
Waktu	: 90 menit
Sasaran Latihan	: <i>kesimbangan, kelincahan, menggiring bola</i>
Jumlah Atlet	: 20 orang
Hari/tanggal	: Jum'at, 25 November 2016
Pukul	: 15.00-17.00
Tingkatan atlet	: Usia13-15th
Peralatan	: Bola, <i>Marker, Cone</i>
Intensitas	: Maksimal

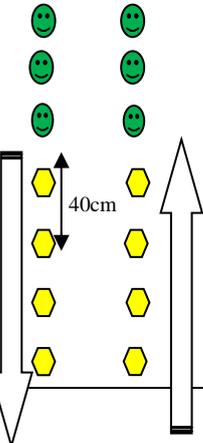
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan <i>stretching</i> statis	-10 menit 3xLapangan -5 menit -8Hit/gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis, dinamis dengan gerakan <i>samba</i>
C.	Latihan Inti: a. Keseimbangan	10 menit Set : 3 set Repetisi : 3x Recovery : 1 menit -jarak antar cones A ke cones B : 3m		- keseimbangan statis, melakukan latihan dengan mengangkat 1 kaki dan 1 kaki lagi menjadi tumpuan selama 30 detik dan dilanjutkan dengan pemain selanjutnya. - dilakukan dua kaki dengan tumpuan duakaki

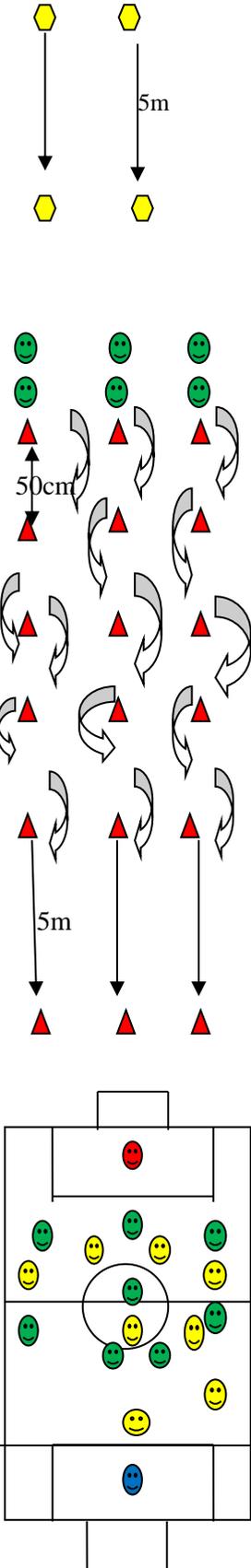
	<p>b. keseimbangan</p> <p>10 menit</p> <p>Set : 3 set Repetisi : 3x</p> <p>recovery : 2 menit</p> <p>-jarak antar cones :50cm</p>		<p>sambil kaki jinjit ditahan selama 30detik</p> <p>- lari secara bergantian dengan berbagai variasi meliputi (zig-zag maju, zig-zag mundur, lari bolak balik, skip.dll)</p>
	<p>C.menggiring bola</p> <p>20 menit</p> <p>Set : 3 set Repetisi : 4x</p> <p>Recovery : 2 menit</p> <p>-jarak antar cones A ke cones B : 5m</p>		<p>-menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta dikombinasikan dengan berbagai macam teknik</p>
	<p>4. Game</p> <p>Waktu : 15 x 2 menit</p>		

				<p><i>keeping</i> serta <i>feinting</i> dari teknik yang mudah menuju teknik yang sulit.</p> <p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -10 menit awal bola bawah tidak boleh bola atas. Perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 15x2 Menit</p>
D.	<p>Penutup :</p> <p>1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis</p> <p>2. Evaluasi</p>	10 menit	<p>☺</p> <p>😊😊😊😊😊😊</p> <p>😊😊😊😊😊😊</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

SESI LATIHAN 10

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 27 November 2016
 Pukul : 07.00-09.00
 Tingkatan atlet : Usia13-15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis & dinamis	-10 menit 2xLapangan -5 menit -8Hit /gerakan -10 variasi gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis, dinamis dengan gerakan <i>samba</i>
C.	Latihan Inti: 1. koordinasi	15 menit Set : 2 set Repetisi : 3 x -rec antar item: menyesuaikan (melalui pergantian) -jarak antar cones: 40cm - jarak sprint :		- variasi gerakan koordinasi, seperti gerakan step (depan,samping) , loncat, lompat, geser kanan kiri, dan <i>zig-zag</i> (depan-belakang)

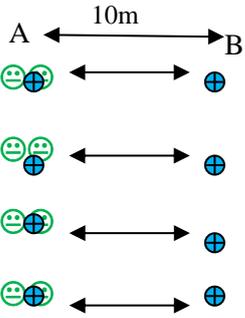
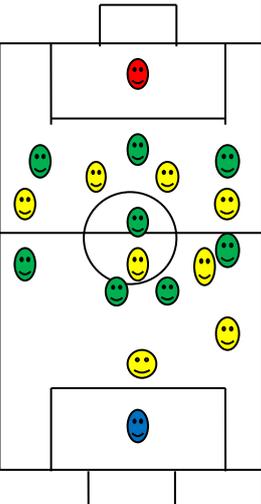
	<p>2. mengiring bola</p> <p>3. Game</p>	<p>5m</p> <p>25 menit</p> <p>Set : 3 set Repetisi : 4 x</p> <p>Recovery: 2 menit</p> <p>-jarak antar cones : 50cm</p> <p>-jarak cones running with the ball : 5m</p> <p>Waktu : 10 x 2 menit</p>		<p>-diakhiri dengan sprint sampai cones terakhir</p> <p>-mengiring bola dengan melewati cones yang sudah diletakan oleh pelatih, -mengiring bola dengan kecepatan rendah sampai dengan kecepatan maksimal tetap dengan zig-zag melawti cones -dilakukan secara bergantian dengan teman yang lain. -diakhiri dengan running with the ball ke cones akhir</p> <p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran</p>
--	---	--	--	---

				Lapangan: 50x30 m -perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 10 x 2 Menit
D.	Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi	10 menit	☺ 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.

SESI LATIHAN 11

Cabang olahraga : Sepak bola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola*
Jumlah Atlet : 20 orang
Hari/tanggal : Selasa, 29 November 2016
Pukul : 15.00-17.00
Tingkatan atlet : KU- 15th
Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
Intensitas : Maksimal

N o	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit	☺ 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan	-10 menit	🟡🟡 😊😊 😊😊 	<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> ,

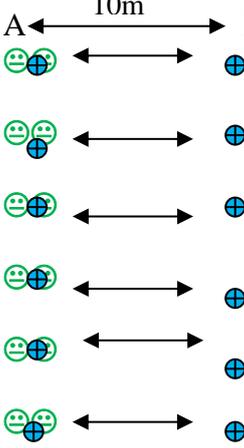
	<p>3. mengiring bola</p>	<p>Set : 3 set Repetisi : 4x Recovery : 2 menit -jarak antar cones : 40cm -jarak sprint : 5m</p>		<p>-lari <i>zig-zag</i> dengan 2 variasi dengan cones yang lurus dan cones yang di berikan berkelok-kelok. -lari <i>zig-zag</i> kedepan -lari <i>zig-zag</i> kebelakang - dengan dua variasi lari <i>zig-zag</i> yang berbeda. -di akhiri dengan <i>sprint</i> dengan jarak 5m.</p>
	<p>4. game</p>	<p>15 menit Set : 3 set Repetisi : 4x Recovery : 2 menit -jarak antar cones A ke cones B : 10m</p>		<p>-mengiring bola secara bergantian dengan teman yang lainnya</p>

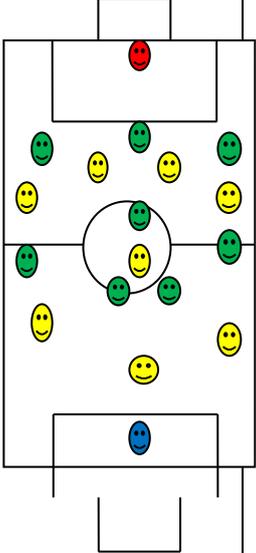
		Waktu : 15 menit.		<p>dengan berbagai variasi teknik yang diberikan oleh pelatih.</p> <ul style="list-style-type: none"> - dari teknik yang mudah keteknik yang sulit. <p><i>small side game</i> 9 vs 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ukuran Lapangan: 50x30 m -perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 15 Menit
D.	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>cooling down</i> -<i>stretching</i> statis 2. Evaluasi 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

SESI LATIHAN 12

Cabang olahraga : Sepak bola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan : *balance , agility, Passing, dribling,*
Jumlah Atlet : 20 orang
Hari/tanggal : Jum'at, 2 Desember 2016

Pukul : 15.00-17.00
 Tingkatan atlet : Usia13-15th
 Peralatan : Bola, *Marker*, *Cone*
 Intensitas : Maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	10 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis, dinamis, <i>samba</i>	-5 menit 2xLapangan -15 menit -8Hit /gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis, dinamis dengan gerakan <i>samba</i>
C.	Latihan Inti: 1. <i>passing dan dribling</i>	-30 menit Set : 4 set Repetisi : 5 x Recovery : 2 menit Jarak antar cones A ke B : 10m		<i>-passing</i> bawah kearah dan setelah <i>passing</i> B, A lari menuju ke <i>cones</i> B dan dilakukan secara bergantian, dengan variasi kelincahan maupun keseimbangan

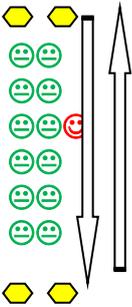
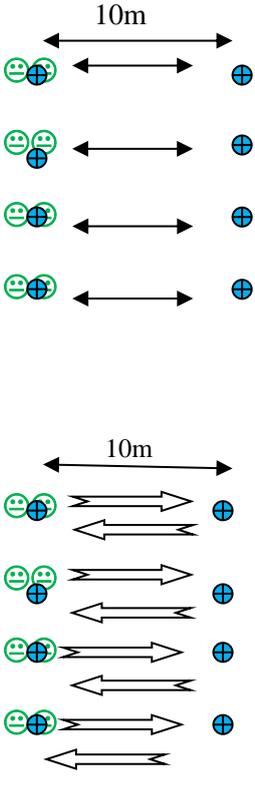
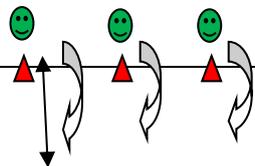
	2. game	Waktu : 15 x 2 menit		<p>n. -untuk lari sehabis <i>passing</i> nanti bisa lari <i>zig-zag</i> maju dan mundur, <i>zig-zag</i> menyamping. -untuk keseimbangan bisa dengan lompat satu kaki, dan dua kaki dilakukan dengan bergantian.</p> <p>-<i>small side game</i> 10 vs 10 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -2 sentuhan bola -pemain dituntut untuk gerak -waktu 15 x 2 menit</p>
D.	Penutup : 1. <i>Cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi	10 menit		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan

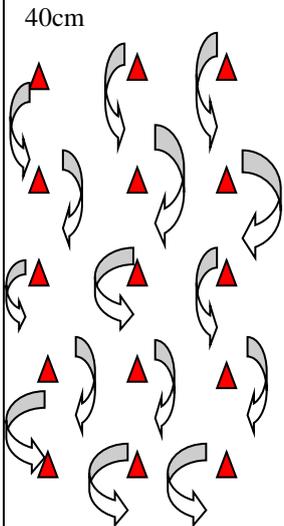
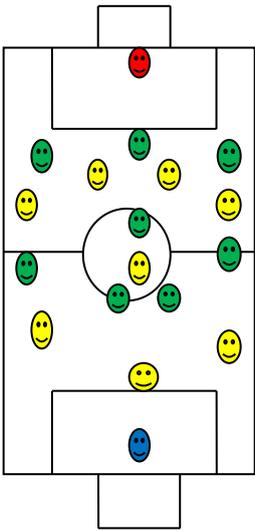
				mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.
--	--	--	--	---

SESI LATIHAN 13

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Balance, agility,,Dribbling,*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 4 Desember 2016
 Pukul : 07.00 -09.00
 Tingkatan atlet : Usia13-15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : sedang

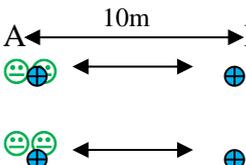
N o	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
--------	----------------	-------	--------------------	---------

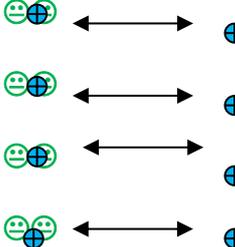
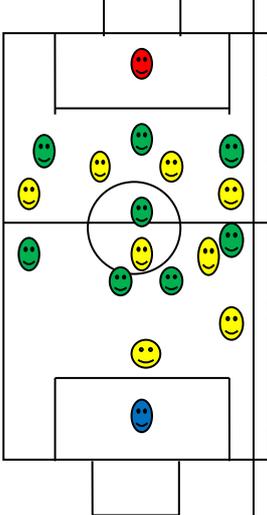
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>Stretching</i> dinamis, samba	15 menit -8Hit /gerakan -10 variasi gerakan		<i>warming Up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> dinamis dengan gerakan <i>samba</i>
C.	Latihan Inti: 1. <i>passing</i> 2. <i>Dribbling</i>	10 menit -10 menit -Jrk:10 m -Set:3, -repetisi: 4x - rec antar set: menyesuaikan (melalui pergantian) -10 menit -Jrk:10 m -Set:3,z -repetisi: 4x	 	- <i>passing</i> dg kaki bag.dalam,dilakukan dg kombinasi kontrol bola (max. 2xsentuh) - <i>dribbling</i> dilakukan secara bergantian. -Menggunakan berbagai variasi, baik kaki bagian dalam, bagian luar,atau punggung kaki.

	<p>3. <i>Agility</i></p> <p>10 menit -set : 3 Repetisi :4x - rec antar set: menyesuaikan (melalui pergantian)</p> <p>Jarak antar cones : 40cm</p>	<p>40cm</p> 	<p>- lari <i>zig-zag</i> dg jarak 20 m - melalui permainan estafet antara 2 kelompok -kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali pada tempat semula menjadi pemenang.</p>
	<p>4. <i>Game</i></p> <p>-30 menit 15x2 menit</p>		<p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -10 menit awal bola bawah tidak boleh bola atas. Perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 15x2 Menit</p>
<p>D.</p>	<p>Penutup : 1.<i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	<p>10 menit</p> 	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

SESI LATIHAN 14

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *balance, agility, Passing, dribbling,*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Selasa, 6 Desember 2016
 Pukul : 15.00-17.00
 Tingkatan atlet : Usia 13-15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Maksimal

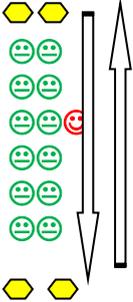
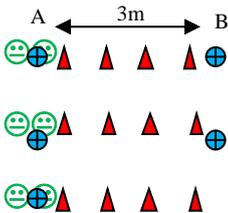
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	10 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis, dinamis, <i>samba</i>	-10 menit 2xLapangan -15 menit -8Hit /gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis, dinamis dengan gerakan <i>samba</i>
C.	LatihanInti: 1. <i>pass dan dribling</i> a. <i>Passing</i> dg mendribling bola	-25 menit Set : 4 set Repetisi : 4 x		-pemain di bagi rata antara cones A dan B - <i>passing</i>

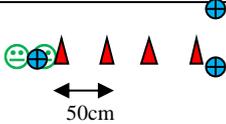
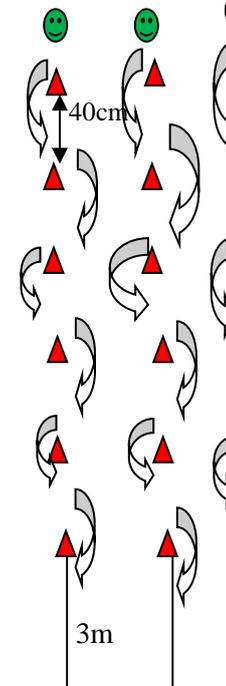
	2. game	<p>Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones A ke cones B : 10m</p> <p>20 menit</p> <p>Waktu : 10x2 menit</p>	 	<p>bawah kearah dan setelah <i>passing</i> B, A lari menuju ke <i>cones</i> B dan dilakukan secara bergantian, dengan berbagai variasi kelincahan maupun keseimbangan.</p> <p>-untuk lari sehabis <i>passing</i> nanti bisa lari <i>zig-zag</i> maju dan mundur, <i>zig-zag</i> menyamping.</p> <p>-untuk keseimbangan bisa dengan lompat satu kaki, dan dua kaki dilakukan dengan bergantian.</p> <p>- <i>small side game</i> 10 vs 10 - Ukuran</p>
--	---------	---	--	--

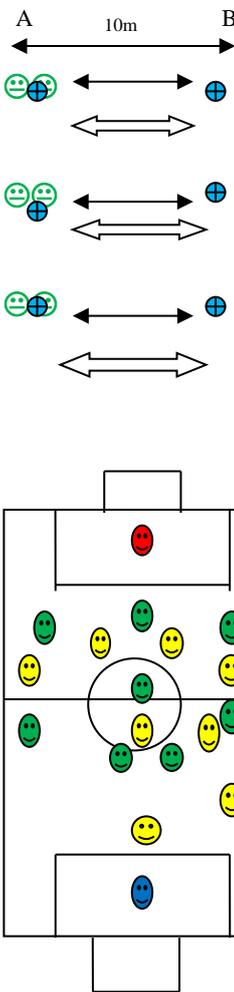
				<p>Lapangan: 50x30 m -2 sentuhan bola -pemain dituntut untuk gerak. -selanjutnya bebas mengikuti instruksi dari pelatih</p>
D.	<p>Penutup : 1. <i>cooling down</i> -<i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	10 menit	<p>😊 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

SESI LATIHAN 15

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Jum'at, 9 Desember 2016
 Pukul : 15.00 -17.00
 Tingkatan atlet : KU 13 – 15thn
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis,	20 menit -7 menit -2xLap -13 menit -8Hit /gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis
C.	Latihan inti: 1. keseimbangan	15 menit Set : 4set Repetisi		-loncat melewati cones yang ada didepannya dengan

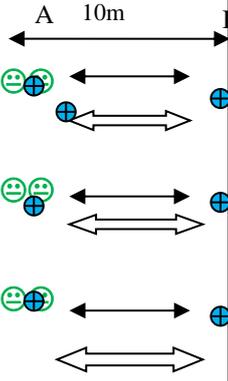
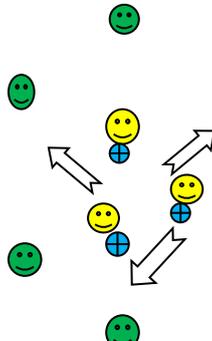
		<p>: 5x</p> <p>Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak cones A ke cones B : 3m</p> <p>Jarak antar cones : 5cm</p>		<p>menggunakan satu kaki secara bergantian dan dilakukan dengan berbagai gerakan bergantian juga setelah pemain pertama selesai melakukan dan dilanjutkan pemain yang lain.</p>
2. kelincahan	<p>15 menit</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Repetisi : 3x</p> <p>Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones : 40cm</p>		<p>terlalu permainan estafet antara 2 kelompok kelompok yang seluruh anggotanya saling cepat kembali pada tempat semula</p>	

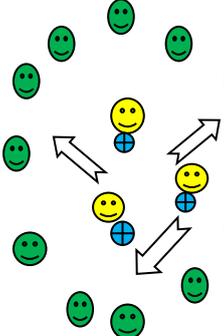
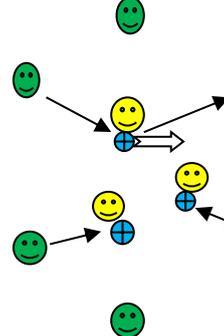
	<p>3.ketrampilan bola menggiring</p>	<p>Jarak sprint : 3 meter</p> <p>20 menit</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Repetisi : 5x</p> <p>Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones A ke cones B : 10m</p>		<p>menjadi pemenang.</p> <p>- lari zig-zag dg jarak 20 m</p> <p>- melalui permainan estafet antara 2 kelompok</p> <p>-kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali.</p> <p>-diakhiri dengan sprint 3m sampai cones akhir.</p> <p>menggiring bola secara lurus bergantian dengan pemain yang lain dengan kecepatan sedang menuju maksimal.</p> <p>-berikan teknik dari yang mudah ke yang sulit.</p>
--	--------------------------------------	---	---	--

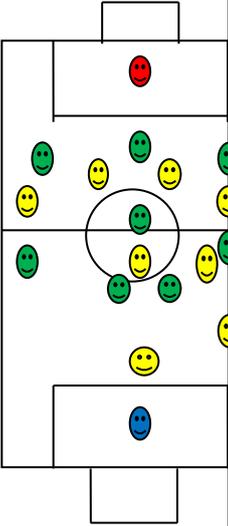
D.	Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi	10 menit		Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.

SESI LATIHAN 16

Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola.*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 11 Desember 2016
 Pukul : 15.00-17.00
 Tingkatan atlet : KU 13- 15th
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan..
B.	Pemanasan : - <i>passing</i> dengan dikombinasi <i>stretching</i> statis, dinamis (<i>samba</i>)	15 menit - jarak: 10 m - <i>two touch</i> - 8 Hit /gerakan - 10 variasi gerakan		<i>warming up</i> berupa kombinasi <i>stretching</i> statis dan kombinasi <i>passing</i> (<i>short pass</i>), dilanjutkan <i>stretching</i> dinamis dengan <i>samba</i> .
C.	Latihan Inti: 1. Keseimbangan	10 menit Set : 4 set Repetisi : 4 x Recover		-Siswa berbaris membentuk lingkaran, sebagian siswa di dalamnya (siswa terbagi

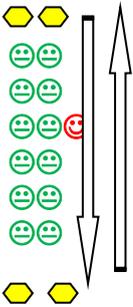
	<p>2. Kelincahan</p>	<p>y : 2 menit</p> <p>15 menit</p> <p>Set :4 set</p> <p>Repetisi : 5x</p> <p>Recover y : 2 menitS</p>		<p>menjadi 2 kelompok) untuk yang kelompok yang berada pada dalam lingkaran nanti meminta bola dengan kaki kanan/kiri diangkat 1 dan yang server melempar bola dan pemain didalam mengembalikan dengan bertumpu pada 1 kaki.</p> <p>-siswa berbaris membentuk lingkaran dan setiap disebut namanya pemain tersebut harus melewati temaannya dengan lari zig-zag menuju ketempat semula.</p>
	<p>3. Dribling</p>	<p>20 menit</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Repetisi : 5x</p> <p>Recover y: 2</p>		<p>-siswa berbaris membentuk lingkaran dan setiap disebut namanya pemain tersebut harus melewati temaannya dengan lari zig-zag menuju ketempat semula.</p>

	4.Game	<p>menit</p> <p>Waktu : 15 menit</p>		<p>-<i>dribbling</i> dilakukan di <i>great</i> yg berbentuk lingkaran oleh siswa yg berada di dalamnya.</p> <p>-<i>recovery</i> dilakukan saat pergantian pemain yg ada di dalam lingkaran.</p> <p>- pemain yang berada di dalam lingkaran menerima bola dari pemain yang berada di luar, kemudian mengontrol bola, <i>dribbling</i> sejenak & <i>passing</i> ke pemain yg berbeda di luar lingkaran.</p>
--	--------	--	--	---

				<p><i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m - perbanyak kuasai bola. -selanjutnya bebas -waktu 15 Menit</p>
D.	<p>Penutup : 1. <i>cooling down</i> -<i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	10 menit		<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan .</p>

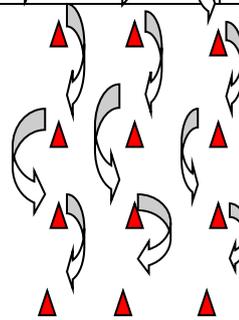
SESI LATIHAN 17

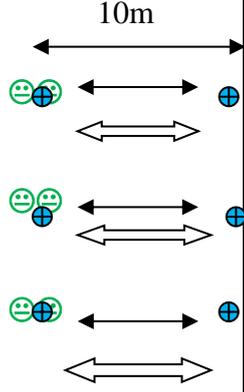
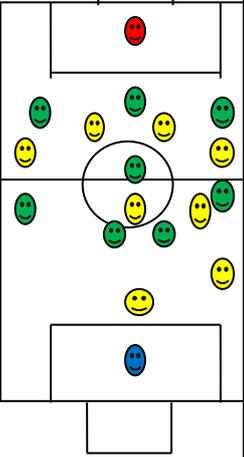
Cabang olahraga : Sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *keseimbangan, kelincahan, menggiring bola*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari/tanggal : Selasa, 13 Desember 2016
 Pukul : 15.00 -17.00
 Tingkatan atlet : KU 13 – 15thn
 Peralatan : Bola, *Marker, Cone*
 Intensitas : Maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan : - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis,	-5 menit -2xLap -10 menit -8Hit /gerakan		<i>warming up</i> diawali dengan <i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis



	<p>C. Latihan Inti:</p> <p>1. keseimbangan</p> <p>10 menit</p> <p>Set : 4set</p> <p>Repetisi : 4x</p> <p>Recovery : 2 menit</p> <p>Jarak cones A ke cones B : 3m</p> <p>Jarak antar cones : 40cm</p> <p>15 menit</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Repetisi : 3x</p> <p>Recovery</p> <p>2. kelincahan</p>			<p>B-loncat melewati cones yang ada didepannya dengan menggunakan satu kaki secara bergantian dan dilakukan dengan berbagai gerakan dengan bergantian juga setelah pemain pertama selesai melakukan dan dilanjutkan pemain yang lain.</p> <p>melalui permainan estafet</p>
--	--	--	--	--



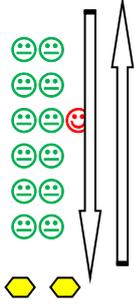
	<p>3.ketrampilan bola menggiring</p> <p>4. Game</p>	<p>y : 2 menit</p> <p>Jarak antar cones : 40cm</p> <p>20 menit</p> <p>Set : 4 set Repetisi : 5x</p> <p>Recover y : 2 menit</p> <p>Jarak cones A ke B : 10m</p> <p>Waktu : 15 menit</p>	 	<p>antara 2 kelompok-kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali pada tempat semula menjadi pemenang.</p> <p>- lari zig-zag dg jarak 15 m</p> <p>- melalui permainan estafet antara 2 kelompok-kelompok yang seluruh anggotanya paling cepat kembali</p> <p>menggiring bola secara lurus bergantian dengan pemain yang lain dengan kecepatan sedang ke kecepatan</p>
--	---	--	--	--

				tinggi. <i>small side game</i> 9 vs 9 - Ukuran Lapangan: 50x30 m -perbanyak kuasai bola. -5 menit awal bola bawah -waktu 15 Menit
D.	Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi	10 menit	😊 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.

SESI LATIHAN 18

Cabang olahraga : Sepak bola
Waktu : 90 menit
Sasaran Latihan : *Posstest* (*keseimbangan, kelincahan, ketrampilan* menggiring bola)
Jumlah Atlet : 20 orang
Hari/tanggal : Jum'at , 16 Desember 2016
Pukul : 07.00 – 09.00
Tingkatan atlet : KU 13 – 15th
Peralatan : Bola, *Marker, Cone, peluit, kapur,*

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
A.	Pengantar : - Doa - Penyampaian materi latihan	5 menit	😊 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
B.	Pemanasan :	15 menit	🟡 🟡	<i>warming up</i> diawali dengan

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>jogging</i> keliling lapangan - <i>stretching</i> statis, dinamis (<i>samba</i>) 	-5 menit -2xLap -10 menit -8Hit /gerakan -10 variasi gerakan		<i>jogging</i> , kemudian <i>stretching</i> statis & dinamis
C.	<ul style="list-style-type: none"> d. kelincahan e. keseimbangan f. ketrampilan menggiring bola 	25 menit-selesai 25 menit - selesai 20 menit-selesai	<i>Tes dodging run test</i> Lapangan modifikasi <i>bass tess</i> Test ketrampilan	<ul style="list-style-type: none"> - menjelaskan peraturan dan melaksanakan tes duding run test kepada pemain yang akan melakukan test. -Menjelaskan kepada pemain peraturan test modifikasi bass tess dan melaksanakan test kepada pemain.

			<p>“David Lee” modifikasi oleh Bapak Subagyo Irianto.</p>	<p>-menjelaskan peraturan dan melaksanakan test ketrampilan menggiring bola</p>
D.	<p>Penutup : 1. <i>cooling down</i> - <i>stretching</i> statis 2. Evaluasi</p>	10 menit	<p>😊 😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan.</p>

Lampiran 2. Lembar bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ade Faisal Iswadin
NIM : 12602241033
pembimbing : Faidilah Kurniawan, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	11, maret 2016	Seminar proposal	☺
2	21- maret-16	Seminar proposal	☺
3	16- mei-16	konsultasi: proposal	☺
4	27 mei 16	konsultasi proposal	☺
5	1 Juni 16	konsultasi proposal	☺
6	20 juni 16	konsultasi proposal	☺
7	4-10-2016	- expert judgement pak nawan	☺
8	10-10-2016	- expert judgement pak kurniawan	☺
9	5-1-2017	konsultasi skripsi BAB 4 dan 5	☺
10	18-1-2017	konsultasi skripsi BAB 1 s/d 5	☺
11	20-2-2017	konsultasi finalisasi naskah skripsi	☺
12	22-2-2017	konsultasi finalisasi naskah skripsi	☺

Kajur PKL.

Ch. Fajar Sriwahyunmiati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal-8 kali

Lampiran 3. Surat ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Ade Faisal Iswadin

Nomor Mahasiswa : 12602241033

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Judul Skripsi : Pengaruh ketincahan dan keseimbangan Terhadap Kemampuan mengagiling bola Pemain Sepakbola SSB Sragen united usia 13-15 tahun

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : November 2016 s.d Desember 2016

Tempat / Obyek : Kapanyan margokaton Sragen Sleman

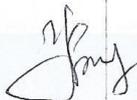
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 31 November 2016
Yang mengajukan,


Ade Faisal Iswadin
NIM. 12602241033

Mengetahui:

Kaprodi PKO



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001.

Dosen Pembimbing



Firdiah Kurniawan, S.Pd., M.Or
NIP. 198210102005011002



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 428/UN.34.16/PP/2016. 28 Oktober 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Pengelola SSB Seyegan United
Seyegan, Sleman, Yogyakarta.**

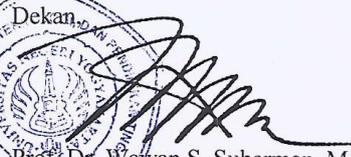
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ade Faisal Iswadin.
NIM : 12602241033.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2016.
Tempat/Obyek : Lapangan Margokaton Seyegan.
Judul Skripsi : Pengaruh Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun.

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


Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat keterangan Penelitian



**SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
SEYEGAN UNITED
KABUPATEN SLEMAN, DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

Sekretariat : Jalan Kebon Agung , Margokaton Seyegan , Sleman

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertandatangan di bawah ini, kami pengurus SSB Seyegan United, Sleman,
menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Ade Faisal Iswadin

NIM : 12602241033

Prodi/ Jurusan : Pend. Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Telah melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan
keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan
United Usia 13-15 Tahun.

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 13 februari 2017

Ketua SSB Seyegan United


Erdy Sahara, SE

Lampiran 5. Surat keterangan kalibrasi stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3340 / SW - 25 / V / 2016
Number

No. Order : 009449
Diterima tgl : 24 Mei 2016

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch
Kapasitas : 9 jam
Daya Baca : 1 detik
Accuracy

Tipe/Model :
Nomor Seri :
Merek/Buatan :
Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK
Owner

Nama : Putut Indramawan
Alamat : Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton,
Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibration : 24 Mei 2016

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration : Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 10\%$

HASIL

Result : Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Putut Indramawan

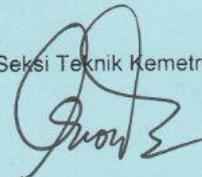
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Surat Keterangan Kalibrasi Pita meter



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 4236 / UP - 344 / VIII / 2016

Number

No. Order : 010256

Diterima tgl : 3 Agustus 2016

ALAT
Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 1 mm

Readability

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

Bison

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Akhmat Abdul Aziz

: Seturan, Depok, Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 3 Agustus 2016

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016**

: 3 Agustus 2017

Yogyakarta, 5 Agustus 2016



M. S. M. S.

NIP. 19561210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Akhmat Abdul Aziz
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
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 Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 7. Expert judgement

SURAT PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd
NIP : 196502021993121001
Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada program latihan bagi penelitian:

Nama : Ade Faisal Iswadin
NIM : 12602241033
Prodi : PKO/PKL
Judul Skripsi : Pengaruh Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 September 2016



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 196502021993121001

Hasil Evaluasi

No	Hasil
①	Tela tulis di perbaiki dan disajikan.
②	Intensitas lat menipu lat lebih dulu dan menging bola atau medium menipu visualisual.
③	Lat lebih dulu lebih dahulu dilakukan daripada kelucakan?
④	Perlu ada prinsip lat jibis untuk anak usia 13-15 tahun.
⑤	Tes David Lee modifikasi; meliputi beberapa aspek teknis; prinsip tes keluas menging bola yang sesuai
⑥	Dialatir seri latihan into bentuk small sided game untuk menemplan hasil lat kesemburan kelucakan dan menging bola ($\pm 10-15$ menit)
⑦	Kalau perlu & bentuk gambar yang baik pada seri lat.

11-16
410
Herwin

SURAT PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini:

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

NIP : 198405212008121001

Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada program latihan bagi penelitian:

Nama : Ade Faisal Iswadin

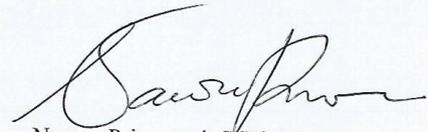
NIM : 12602241033

Prodi : PKO/PKL

Judul Skripsi : Pengaruh Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 Tahun.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 September 2016



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

Lampiran 8. Daftar hadir siswa

Bulan		November											Desember						
Tanggal		6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29	2	4	6	9	11	13	
No	Nama																		
1.	Shoma	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2.	Rian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	
3.	Rakyan	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4.	Agung	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5.	Ilham	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	
6.	Wisang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7.	Adit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8.	Zaki	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	
9.	Ihza	✓	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10.	Ihsan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	
11.	Bagus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12.	Riki	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13.	M.Zaki	✓	✓	✓	✓	—	—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	
14.	Latif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
15.	Nanda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
16.	Hendra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
17.	Pandu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18.	Fariz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	
19.	Gagat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
20.	Satria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lampiran 9. Hasil Pretest dan posttest

No	Nama	Hasil Pretest	Hasil Posttest
1	Shoma	18,12	16,43
2	Rian	26,35	19,22
3	Rakyan	25,60	21,44
4	Agung	20,40	15,40
5	Ilham	29,41	17,39
6	Wisang	27,38	22,21
7	Adit	29,82	21,12
8	Zaki	26,10	22,57
9	Ihza	25,33	19,20
10	Ihsan	23,65	17,39
11	Bagus	24,19	19,25
12	Riki	23,48	17,37
13	M .Zaki	26,70	22,34
14	Latif	28,39	24,20
15	Nanda	26,34	23,45
16	Hendra	27,15	24,95
17	Pandu	35,26	28,39
18	Fariz	30,15	27,70
19	Gagat	28,48	22,34
20	Satria	27,60	22,17

Lampiran 10. Uji Normalitas, Homogenitas, Uji Hipotesis

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		26.4950	21.2265
Median		26.5250	21.8050
Mode		18.12 ^a	17.39 ^a
Std. Deviation		3.64107	3.55687
Range		17.14	12.99
Minimum		18.12	15.40
Maximum		35.26	28.39

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.12	1	5.0	5.0	5.0

20.4	1	5.0	5.0	10.0
23.48	1	5.0	5.0	15.0
23.65	1	5.0	5.0	20.0
24.19	1	5.0	5.0	25.0
25.33	1	5.0	5.0	30.0
25.6	1	5.0	5.0	35.0
26.1	1	5.0	5.0	40.0
26.34	1	5.0	5.0	45.0
26.35	1	5.0	5.0	50.0
26.7	1	5.0	5.0	55.0
27.15	1	5.0	5.0	60.0
27.38	1	5.0	5.0	65.0
27.6	1	5.0	5.0	70.0
28.39	1	5.0	5.0	75.0
28.48	1	5.0	5.0	80.0
29.41	1	5.0	5.0	85.0
29.82	1	5.0	5.0	90.0
30.15	1	5.0	5.0	95.0
35.26	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

PERSENTASE : FREKUENSI / JUMLAH RESPONDEN *100%
: 1/20 *100% = 5%

POSTTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15.4	1	5.0	5.0	5.0
16.43	1	5.0	5.0	10.0
17.37	1	5.0	5.0	15.0

17.39	2	10.0	10.0	25.0
19.2	1	5.0	5.0	30.0
19.22	1	5.0	5.0	35.0
19.25	1	5.0	5.0	40.0
21.12	1	5.0	5.0	45.0
21.44	1	5.0	5.0	50.0
22.17	1	5.0	5.0	55.0
22.21	1	5.0	5.0	60.0
22.34	2	10.0	10.0	70.0
22.57	1	5.0	5.0	75.0
23.45	1	5.0	5.0	80.0
24.2	1	5.0	5.0	85.0
24.95	1	5.0	5.0	90.0
27.7	1	5.0	5.0	95.0
28.39	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	26.4950	21.2265
	Std. Deviation	3.64107	3.55687
Most Extreme Differences	Absolute	.124	.111
	Positive	.108	.111

	Negative	-.124	-.105
Kolmogorov-Smirnov Z		.557	.495
Asymp. Sig. (2-tailed)		.916	.967
a. Test distribution is Normal.			

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.155	1	38	.696

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	26.4950	20	3.64107	.81417
POSTTEST	21.2265	20	3.55687	.79534

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.779	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)

					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	5.26850	2.39362	.53523	4.14825	6.38875	9.843	19	.000

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Test Keseimbangan pretest



Test kelincahan pretest



Test Drible pretest



Test kesimbangan posttest



Test Kelincahan Posttest



Test dribble posttest



