

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA SEPAK KE TEMBOK
DAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN
REAKSI PENJAGA GAWANG SSO REAL MADRID
FOUNDATION UNY YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ARBAIN
13602241072**

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

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA SEPAK KE TEMBOK
DAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN
REAKSI PENJAGA GAWANG SSO REAL MADRID
FOUNDATION UNY YOGYAKARTA**

Oleh:

**Arbain
13602241072**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kecepatan reaksi penjaga gawang di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak Ketembok dan Menggunakan Bola Tennis terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, adapun Sampel pada penelitian ini adalah Seluruh Penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta yang berjumlah 12 penjaga gawang. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *whole body reaction test* dengan tingkat validitas dan realibilitas sebesar 0,93 dan 0,607. Untuk menganalisis data menggunakan Uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola sepak ketembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,047 dan rerata *treatment* 1 sebesar 0,3090 hal ini menunjukkan bahwa latihan memantulkan bola ke tembok lebih baik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 15,34%. Sedangkan pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,031 dan rerata *treatment* 2 sebesar 0,3040 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola tenis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10%.

Kata Kunci : *kecepatan reaksi, penjaga gawang, latihan*

**THE INFLUENCE OF REBOUNDED SOCCER BALL TO THE WALL
TRAINING AND USING TENNIS BALL TOWARDS THE
ACCELERATION OF THE GOALKEEPER'S REACTION OF SSO
REAL MADRID FOUNDATION UNY YOGYAKARTA**

By:

**Arbain
13602241072**

ABSTRACT

This research is grounded by the importance of the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta. This inquiry aims to find out the influence of rebounded soccer ball to the wall training and using tennis ball towards the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta.

This research is an experimental research by using Two-Group Pretest-Posttest Design research design. The population of this research is the entire goalkeepers of SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta, while the sample of this research is all of the goalkeepers with the total amount of 12 goalkeepers. The sampling technique uses total sampling. The instrument used in this research is a whole body reaction test with validity level and reliability of 0.93 and 0.607. Meanwhile, the data analysis uses t-test analysis.

The result of this research shows that there is a significant influence of rebounded soccer ball to the wall toward the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta. Seeing at the number of mean difference with the amount of 0.047 and the average value of treatment 1 with the amount of 0.3090, it shows that rebounded soccer ball to the wall training is better in giving contribution towards the improvement of the acceleration of goalkeeper's reaction with the amount of 15.34%. Meanwhile, the influence of the training by using tennis ball towards the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta has a significant influence. Seeing from the mean difference with the amount of 0.031 and the average value of treatment 2 with the amount of 0.3040, it shows that the training using tennis ball gives a contribution towards the improvement of the acceleration of the goal keeper's reaction with the amount of 10.10%.

Keywords: reaction acceleration, goalkeeper, training

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arbain

NIM : 13602241072

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak ke Tembok
dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi
Penjaga Gawang Real Madrid *Foundation* UNY
Yogyakarta.

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

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

Yogyakarta, Agustus 2017
Yang menyatakan



Arbain

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta

Disusun Oleh:

ARBAIN

NIM 13602241072

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi Bagi Yang

Bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 197112299 20000 3 2001

Yogyakarta, Agustus 2017
Di setujui,
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, M.Or
NIP. 19840521 20081 2 1001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA SEPAK KE TEMBOK
DAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN
REAKSI PENJAGA GAWANG SSO REAL MADRID
FOUNDATION UNY YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Arbain

NIM 13602241072

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 8 Agustus 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda tangan

Tanggal

Nawan Primasoni, M.Or
Ketua Penguji/Pembimbing



15/8-2017

Tri Hadi Karyono, M.Or
Sekretaris Penguji



14/8-2017

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
Penguji I (Utama)

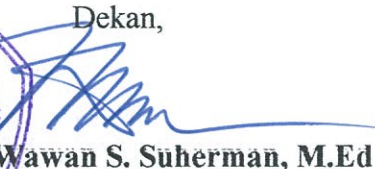


14/8-2017

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Barangsiapa berjalan untuk mencari ilmu, Maka Allah SWT akan memudahkan baginya jalan ke surga (HR. Muslim)
2. Kalau kita belum sukses berarti kita belum belajar, Kalau sudah sukses berarti kita sudah belajar, Maka teruslah belajar sampai kita sukses. (Penulis)
3. Jangan berharap dunia yang berubah, Tapi diri kitalah yang harus berubah. Kalau kalian mau sesuatu dan ingin menjadi sesuatu, Jangan hanya bermimpi, dan berdoa, Tapi berbuatlah, Berubahlah, Lakukanlah mulai saat ini! (Penulis)
4. Cita-cita yang tinggi memang bukan kunci kesuksesan, Tapi rahasia dari orang sukses adalah mereka memiliki cita-cita yang tinggi. (Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya.
2. Kedua orangtuaku, Bapak Ir. Nursyamsir dan Ibu Suparti terimakasih atas doa, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini.
3. Kakakku tercinta, Nonot, Abang, Agus Salim, Gusran, Rapi terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya.
4. Kekasihku, Diah Rizqi Pangestika yang senantiasa menemani, membantu dan memotivasi disetiap langkahku.
5. Seluruh Masyarakat Kampung Peringtalik, Kec. Bongan, Kalimantan Timur, terimakasih atas doa, dukungan selama ini.
6. Almamaterku tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Sepak Ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, Selaku Ketua Jurusan PKL yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, Selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.
5. Bapak Nawan Primasoni, M.Or, Selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di FIK UNY.
7. Seluruh Pelatih Sepakbola SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam pengambilan data.
8. Seluruh penjaga gawang sepakbola SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian.
9. Teman-teman PKO A 2013' FIK UNY, selalu menjaga kekompakkan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik dari pihak-pihak tersebut mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan Tugas akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Agustus 2017

Penulis



Arbain

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Sepakbola	8
a. Pengertian SepakBola	8
b. Teknik Dasar Sepakbola	9
2. Hakikat Kecepatan	11
a. Macam macam Kecepatan	11
b. Kecepatan Reaksi	12
3. Hakikat Latihan	14
a. Pengertian Latihan	13
b. Prinsip Latihan	14
c. Komponen Latihan	17
d. Tujuan Latihan	18
e. Manfaat Latihan	19
4. Teknik Penjaga Gawang (Goal Keeping)	19
5. Hakikat Bola Tennis Lapangan	22

6. Perlengkapan Permainan Sepakbola	23
7. Karakteristik Anak Usia 9-13 Tahun	24
8.SSO Real Madrid UNY Yogyakarta	26
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis	31
 BAB III. METODE PENELITIAN	 32
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
1. Instrumen	35
2. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Uji Validitas Instrumen Penelitian	38
G. Teknik Analisis Data	38
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 39
A. Hasil Penelitian	39
B. Hasil Uji Prasyarat	44
C. Analisis Data	45
D. Pembahasan	47
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 51
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Hasil Penelitian	51
C. Saran-saran	51
D. Keterbatasan Penelitian	52
 DAFTAR PUSTAKA	 53
 LAMPIRAN	 57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokan kelas dan jadwal latihan.....	30
Tabel 2. Ordinal pairing.....	37
Tabel 3. Deskripsi statistik tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 pretest.....	41
Tabel 4. kelas interval kecepatan reaksi penjaga gawang A1 pretest.....	42
Tabel 5. Deskripsi statistik tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2 pretest.....	42
Tabel 6. Kelas interval kecepatan reaksi penjaga gawang A2 pretest.....	43
Tabel 7. Deskripsi statistik tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1postest.....	44
Tabel 8. Kelas interval kecepatan reaksi penjaga gawang A1 postest.....	44
Tabel 9. Deskripsi statistik tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2postest.....	45
Tabel 10. Kelas interval kecepatan reaksi penjaga gawang A2 postest.....	45
Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	46
Tabel 12. Hasil perhiungan Uji homogenitas.....	47
Tabel 13. Uji T.....	48
Tabel 14. Uji T.....	49

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	34
Gambar 2. Instrumen Whole Body Reaction Lab Prestasi olahraga UNY.....	38
Gambar 3. Grafik hasil tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 pretest.....	42
Gambar 4. Grafik hasil tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2 pretest.....	43
Gambar 5. Grafik hasil tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 posttest.....	45
Gambar 6. Grafik hasil tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2 posttest.....	46
Gambar 7. Grafik perbandingan rata-rata.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Hasil Pretest	57
Lampiran 2. Tabel Randomized data pretest	58
Lampiran 3. Tabel Kelompok Treatmen	59
Lampiran 5. Tabel Hasil Posttest	60
Lampiran 6. Tabel Uji T	61
Lampiran 7. Tabel Statistic	62
Lampiran 8. Tabel Data Presensi	65
Lampiran 9. Permohonan Expert Judgement	66
Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian	70
Lampiran 11. Surat Keterangan SSO Real Madrid	71
Lampiran 12. Surat Peminjaman Alat	72
Lampiran 13. Dokumentasi Pengantar Latihan	73
Lampiran 14. Dokumentasi Sesi Latihan Bola Sepak	74
Lampiran 15. Dokumentasi Sesi Latihan Bola Tennis	75
Lampiran 16. Dokumentasi Pretest	76
Lampiran 17. Dokumentasi Posttest	77
Lampiran 18. Program Latihan Bola Tennis	78
Lampiran 19. Program Latihan Bola Sepak ke Tembok	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati masyarakat diseluruh penjuru dunia tidak terkecuali di Indonesia, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Sehingga, tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Cabang olahraga yang cara memainkannya menggunakan bola dan memakan waktu 2x45 menit ini dimainkan oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua. Tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola bahkan sekarang sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita.

Permainan Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu dianggap sebagai pemenangnya. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik agar mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Herwin (2004:

21-25), permainan sepakbola mencakup dua teknik dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain, yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goal keeper*).

Penjaga gawang (*goalkeeper*) adalah seorang pemain dengan tugas khusus dibanding pemain lain dalam sebuah tim. Penjaga gawang adalah seorang yang bertugas sebagai pertahanan terakhir dan penyerangan pertama. Penjaga gawang bisa mengontrol atau menguasai bola dengan seluruh tubuh baik kaki ataupun tangan, tetapi penjaga gawang hanya bisa menggunakan semua anggota tubuh hanya di daerah hukuman pinalti. Penjaga gawang mempunyai tugas yang tidak mudah karena penjaga gawang harus mempunyai teknik khusus, dari menangkap bola sampai menjatuhkan diri.

Keberhasilan seorang penjaga gawang (*goalkeeper*) sangat ditentukan dengan kemampuan yang dimiliki penjaga gawang adalah kecepatan. Kecepatan merupakan dasar yang harus dimiliki seorang penjaga gawang, cepat dalam pergerakan menjadi modal utama. Menurut Subagyo Irianto (2016: 62), bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Dengan demikian, kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan. Penjaga gawang (*goalkeeper*) harus juga mempunyai keterampilan yang baik khususnya kecepatan reaksi.

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Waktu kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Menurut Sukadiyanto (2002 : 109) kecepatan reaksi dibedakan menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan majemuk. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Kemampuan itulah yang harus dimiliki oleh seorang penjaga gawang untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Seiring dengan semakin banyaknya penggemar olahraga sepakbola di Indonesia, pembinaan atlet usia dini mengalami banyak kemajuan. Banyak kelompok orang berlomba-lomba mendirikan sekolah sepakbola. Bahkan sekolah sepakbola kini telah menjamur di dalam negeri. Semua orang dapat menjumpainya mulai dari daerah perkotaan hingga sampai ke pelosok negeri.

Sekolah *Social* Olahraga (SSO) Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta adalah salah satu sekolah sepakbola yang memberikan peluang bagi pembinaan olahraga, khususnya bidang sepakbola di tanah air. SSO Real Madrid *Foundation* yang berpusat di stadion Atletik dan Sepakbola UNY ini menampung anak-anak usia 9-14 tahun dan diharapkan dapat berperan dalam perkembangan dunia sepakbola nasional dan internasional.

Sekolah *Social Olahraga* (SSO) Real Madrid *Foundation* UNY ini melatih berbagai bentuk variasi latihan bagi anak usia dini. Jenis latihan yang perlu ditekankan pada anak usia dini adalah melatih teknik dasar khususnya keterampilan teknik dasar sepakbola. Pemberian teknik dasar sangat baik dilakukan pada masa awal pertumbuhan, karena akan membentuk teknik yang baik sejak dini dan menyiapkan anak untuk menghadapi jenis latihan yang lebih kompleks.

Suatu observasi yang dilakukan pada saat kegiatan praktek pengalaman lapangan di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan. Penjaga gawang belum seluruhnya memiliki kemampuan menangkap bola yang baik. Kendala yang dialami pada pembinaan penjaga gawang adalah pada kecepatan reaksi yang disebabkan kurangnya Variasi latihan menggunakan papan pantul dan bola tenis pada Penjaga gawang di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, walaupun banyak peralatan untuk latihan kecepatan reaksi, tapi tidak pernah digunakan.

Seorang penjaga gawang akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi. Latihan dengan cara memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis ini masih jarang dilakukan, sehingga penjaga gawang tersebut dapat melakukan banyak variasi-variasi menggunakan bola. Maka dengan adanya latihan dengan cara memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis seorang penjaga gawang diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi

menangkap bola dengan baik yang dapat menunjang kualitas permainan seorang penjaga gawang.

Berdasarkan analisis situasi di atas, peneliti mempunyai anggapan bahwa kecepatan reaksi menangkap bola sangat diperlukan dalam menunjang kualitas teknik seorang penjaga gawang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak Ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pentingnya pembentukan teknik dasar sejak dini untuk dapat menghadapi latihan yang kompleks terhadap pencapaian prestasi penjaga gawang sepakbola.
2. Latihan menggunakan bola tennis dan memantulkan bola sepak ke tembok tidak pernah dilakukan penjaga gawang.
3. Belum diketahui pengaruh antara latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tennis terhadap kecepatan reaksi menangkap bola penjaga gawang.
4. Tidak seluruh Penjaga gawang di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta memiliki kecepatan reaksi menangkap bola yang baik.

5. Belum diketahui efektivitas pengaruh antara latihan memantulkan bola sepak ketembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas peneliti tidak mampu meneliti semua permasalahan yang ada karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak Ke tembok dan Menggunakan Bola Tenis terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu: “adakah pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi para pelatih, khususnya cabang olahraga sepakbola dalam merencanakan dan melaksanakan program yang baik.

2. Secara Praktis

- a) Dapat mengetahui manfaat dari latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan bola tenis terhadap kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang.
- b) Dapat mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif antara memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.
- c) Dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di klub-klub maupun di sekolah sepakbola tentang metode kecepatan reaksi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola Secara Umum.

a) Pengertian Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk (2000: 7), Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukumannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Sedangkan menurut Muhajir (2006: 1), Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jarak menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Menurut Subagyo Irianto (2010: 3), Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Selanjutnya menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 2), “Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan. Permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memiliki tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

b) Teknik Dasar Sepakbola

Penguasaan keterampilan teknik dasar menentukan kemahiran seseorang dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Pemain sepakbola harus memiliki teknik dasar yang baik untuk dapat bermain sepakbola dengan sempurna. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), Teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*Kicking*)
Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan(*passing*), menembak ke gawang(*shooting at the goal*), dan menyapu untuk mengagalkan serangan lawan(*sweeping*).
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing.
- 3) Menggiring (*Dribbling*)
Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.
- 4) Menyundul (*heading*)
Tujuan menyundul dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan/membuang bola.

- 5) Merampas (*tackling*)
Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil (*standing tackling*) berdiri dan sambil meluncur (*sliding tackling*).
- 6) Lempar kedalam (*Throw-in*)
Lemparan ke dalam merupakan satu satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan.
- 7) Menjaga gawang (*goal keeper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Menurut Herwin (2004: 21), Permainan sepakbola mencakup dua teknik dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain, yakni teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Hal ini sependapat dengan Muhajir (2006: 4) yang menyatakan bahwa teknik dasar permainan sepakbola dapat dibedakan sebagai berikut:

- 1) Teknik tanpa bola (Teknik Badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan

- 2) Teknik dengan bola

Beberapa latihan yang menggunakan bola, yaitu: a) teknik menendang bola, b) teknik menahan bola, c) teknik menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Subagyo Irianto (2016: 10) keterampilan gerak dasar sepakbola adalah sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

Berdasarkan pernyataan tersebut diatas diketahui bahwa, teknik dasar sepakbola terdiri dari: teknik tanpa bola (cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, dimulai dari berlari, melompat, dan gerak tipu badan) dan teknik dengan bola (menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lempar kedalam, dan menjaga gawang).

2. Hakikat Kecepatan

a) Macam-Macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2002: 109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan nonsiklus. Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan *system neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Menurut Suharno (1993: 47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan, kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus.

Menurut Subagyo Irianto (2016: 62), bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Dengan demikian, kecepatan merupakan kualitas

kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan.

Dari pendapat para ahli, jadi dapat disimpulkan kecepatan dapat berpengaruh terhadap keterampilan menangkap bola penjaga gawang. Macam macam kecepatan terdiri atas kecepatan reaksi, kecepatan gerak, kecepatan sprint, kecepatan umum, dan kecepatan khusus. Sehingga dalam melakukan kecepatan diperlukan berbagai unsur dari kecepatan tersebut.

b) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Seperti yang dikemukakan oleh Frank W. Dick, kecepatan dalam teori kepelatihan berarti kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Pencapaian kemampuan yang paling baik dalam kegiatan olahraga adalah kecepatan. Kecepatan adalah keadaan yang sebenarnya diekspresikan melalui perbandingan jarak dan waktu. Keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam tiga tingkat yaitu:

- a. Pada tingkat rangsangan yaitu suatu prestasi persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran, perabaan dan sebagainya.
- b. Pada tingkat pengambilan keputusan dimana kerap kali perlu pilihan persepsi dalam pemenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi terhadap rangsangan yang tepat.

c. Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis yang merupakan deskriminasi atau pilihan persepsi biaya disertai perlunya menetapkan pilihan diantara berbagai respon kinetis yang dibuat setelah itu.

Pengertian secara substansi tentang kecepatan reaksi oleh Harsono (1998: 17) mengatakan bahwa “Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab ransangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya”

Dari penjabaran tersebut, maka kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu. Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang-cabang olahraga, kecepatan merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Harsono (1988: 101) menegaskan bahwa *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Adapun Menurut Sukadiyanto (2010: 7), latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Selanjutnya Menurut Subagyo Irianto (2016: 2), latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang ulang dan segala mengalami peningkatan dengan memanfaatkan peralatan yang ada untuk meningkatkan keterampilan baik fisik, kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

b. Prinsip Latihan

Untuk keberhasilan proses latihan, maka latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Menurut Sukadiyanto (2010: 18), “Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan”. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2010: 18) dapat dilaksanakan sebagai podoman agar tujuan latihan tercapai, antara lain:

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan

2) Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap oalhragawan tentu akan berbeda beda, Sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya.

3) Prinsip Adaptasi

Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh badan selama proses latihan.

4) Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus bersifat moderat.

5) Prinsip Progresif (peningkatan)

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian keseluruhan, ringan ke berat dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan.

6) Prinsip Spesifikasi (kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahragawan.

7) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keenganan dan keresahan yang merupakan

kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*warm-up and cool-down*)

Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Sedangkan tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan.

9) Prinsip Berkebalikan (*reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

10) Prinsip tidak Berlebih

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan).

11) Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang

berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah pedoman, kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai dengan maksimal.

c. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: Keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan factor-faktor yang disebut komponen latihan. Adapun komponen-komponen latihan menurut Sukadiyanto (2010: 36) yang menentukan proses terjadinya superkompensasi, antara lain:

- 1) Intensitas
Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan.
- 2) Volume
Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan.
- 3) *Recovery*
Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau sesi per unit latihan.
- 4) Interval
Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan.
- 5) Repitisi
Repitisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan
- 6) Set
Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan
- 7) Durasi
Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan).

- 8) Densitas
Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan).
- 9) Irama
Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu peransangan atau pembebanan.
- 10) Frekuensi
Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.
- 11) Sesi atau Unit
Sesi atau Unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka).

d. Tujuan Latihan

Menurut Sukadiyanto (20010: 9) “sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran Energi meliputi peningkatan kemampuan *aerobic* dan *anaerobic* baik yang alaktit maupun yang laktif. Untuk kebugaran otot meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, kekuatan , kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan”.

Sedangkan menurut Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Sedangkan menurut Suharno (1981: 2) tujuan latihan adalah:

- 1) pembentukan atlet secara keseluruhan,
- 2) meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet,
- 3) meningkatkan kesehatan,
- 4) mencari kesenangan dan rekreasi,
- 5) menyembuhkan penyakit, dan mengembangkan prestasi serara optimal.

Selanjutnya menurut Subagyo irianto (2016: 5) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dalam membantu mengungkap potensi atlet dalam mencapai prestasi optimal.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

e. Manfaat Latihan

Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Latihan sangat bermanfaat untuk atlet, diantaranya: meningkatkan prestasi atlet, meningkatkan produktivitas kerja, mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat, meningkatkan keterampilan, kuat dan efisien dalam gerakannya, meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu diperlukan.

4. Teknik Penjaga Gawang (*Goal Keeper*)

Menurut Sucipto dkk (2000: 38), menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan

berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley*, *half-volley*, dan tendangan bola mati.

a) Menangkap Bola sambil Berdiri

Menurut Sucipto dkk (2000: 38), menangkap bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah *vertikal* maupun *horisontal*. Analisis teknik menangkap bola sambil berdiri adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan berat badan berada pada ujung-ujung kaki.
- (2) Badan membungkuk sebatas pinggang dan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kedua tangan menggantung di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke datangnya bola dan jari-jari tangan rileks.
- (4) Jika bola datangnya bergulir di atas tanah, maka badan direndahkan dengan berlutut atau membungkukkan badan sehingga tangan ke bawah.
- (5) Telapak tangan ditengadahkan ke bola dan tinggi rendahnya gerakan badan disesuaikan dengan datangnya bola.
- (6) Setelah bola masuk ke telapak tangan, segera tarik dan dipeluk di depan dada untuk dilindungi.

b. Menangkap Bola sambil Meloncat

Menurut Sucipto dkk (2000: 40), menangkap bola sambil meloncat dapat dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horizontal. Analisis teknik menangkap bola sambil meloncat adalah sebagai berikut:

- (1) Tangkapan bola diawali dengan loncatan sambil menjulurkan lengan dengan telapak tangan menghadap bola menyerupai mangkuk.
 - (2) Loncatan dapat dilakukan ke arah kiri, kanan, depan, dan ke atas sesuai dengan arah bola.
 - (3) Setelah bola masuk telapak tangan, segera ditarik dan dipeluk ke dada.
 - (4) Untuk bola atas mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif dan untuk bola-bola ke samping, ke depan menjatuhkan diri dengan punggung dan pinggul terlebih dahulu mengenai tanah serta kedua lutut ditekuk untuk membantu melindungi bola.
 - (5) Untuk bola-bola yang datangnya di luar jangkauan kedua lengan, tetapi masih dalam jangkauan satu lengan, bola ditinju atau ditif untuk disalurkan keluar bidang gawang.
 - (6) Mengeluarkan bola dari bidang gawang dilakukan dengan pangkal telapak tangan atau bisa juga dengan kepalan tangan/tinju
- c) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*Technique of goal kepping; defensive and offensive*)

Penjaga gawang adalah pemain yang berada paling belakang dan boleh menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk menyentuh bola di dalam kotak yang sudah ada atau kotak penalti. Menurut Herwin (2004; 49), menjaga gawang dengan baik seorang penjaga adalah mutlak selama pertandingan. Penjaga gawang membutuhkan teknik yang khusus selama menjalankan tugasnya diantaranya menangkap bola bergulir ditanah, bola melambung ke arah perut, dada dan kepala, bola lambung diatas kepala, teknik penjaga gawang yang lain harus dikuasai yaitu

menjaruhkan badan atau diving untuk menyelamatkan gawang dari terciptanya gol, teknik melempar dan menendang bola untuk memberi umpan dan memulai permainan.

Serta penempatan posisi yang baik untuk lebih memudahkan penjaga gawang dalam melakukan berbagai penyelamatan dan penyempitan sudut ruang pemain lawan. Komponen fisik yang mendukung penampilan penjaga gawang diantaranya adalah kemampuan melompat ke atas, kemampuan melompat ke samping, kecepatan reaksi, kecepatan sprint jarak pendek diarea gawang, ketepatan atau *accuracy* membaca arah bola, koordinasi dan kekuatan. kutipan jurnal olahraga prestasi (2015: 67).

Menurut Sukintaka (1980; 51), bahwa kesempurnaan dalam penguasaan teknik merupakan dukungan utama dalam melaksanakan taktik permainan. dengan memperhatikan komponen fisik dan teknik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola khususnya penjaga gawang maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penjaga gawang memerlukan latihan kecepatan reaksi menangkap bola.

5. Hakikat Bola Tennis Lapangan

Salim (2008: 31) menyatakan bahwa permainan tenis lapangan adalah memukul bola melewati net untuk ditujukan dan memasuki daerah lawan serta berupaya sedemikian rupa agar lawan berada dalam kesulitan untuk mengembalikan bola kembali kedaerah sendiri. Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang biasa dimainkan oleh dua orang yang berlawanan (pemain tunggal) atau empat orang yang disebut ganda.

Hakikat permainan tenis lapangan yang permainan tenis yang dilakukan pada sebuah lapangan persegi panjang lapangan 23,77 m, lebar lapangan untuk tunggal 8,23 m dan ganda 10,97 m, tinggi tiang penjaga net 106,7 cm, tinggi net 91 cm, jarak berdiri tiang net ke garis samping lapangan 91,4 cm. Untuk dapat melakukan permainan tenis ini digunakan alat raket dengan bola, dengan ukuran: panjang raket 68,58 cm, berat raket 354-396 gram, besar pegangan raket 10,48-11,75 cm, berat bola 56,7-58,48 gram, dan diameter bola 6,35-6,66 cm.

Dari beberapa penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tenis merupakan permainan yang menggunakan jaring, selanjutnya bola dipukul melewati jaring/net ke daerah lawan dengan tujuan agar lawan tidak bisa mengembalikannya, dengan lapangan yang berukuran panjang 23,77 meter, lebar 8,32 meter, untuk perorangan (*single*) dan untuk nomor ganda (*double*) panjangnya 23,77 meter, dan lebar 10,97 meter, serta di pertengahan dibatasi oleh sebuah net setinggi 91,4 meter, berat bola 56,7-58,48 gram diameter 6,35-6,66 cm.

6. Perlengkapan Permainan Sepakbola

Fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola, meliputi: lapangan yang memiliki ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 50-90 meter. Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui oleh FIFA. Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 cm hingga 70 cm dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram.

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008: 3).

7. Karakteristik Anak Usia 9-13 Tahun

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sekresi *hormone testosterone* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita.” Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Ditegaskannya lagi oleh Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat.” Usia anak 10-12 tahun sangat bagus untuk berolahraga karena masa ini anak mengalami Perkembangan dan pertumbuhan tubuh.

Aktivitas fisik yang cukup akan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta perkembangan daya pikir serta mental anak. Pada masa ini pembinaan kekuatan tidak membahayakan jika penggunaan beban tidak

melebihi batas. Jika penggunaan beban melebihi batas toleransi akan berpengaruh negatif terhadap pertumbuhannya seperti pertumbuhan tinggi badan terhenti.

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 4), perkembangan yaitu “perubahan kualitatif, kuantitatif atau kedua-duanya dan bertambahnya kemampuan dalam kemampuan struktur fungsi yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari sebuah pematangan.”

Berdasarkan perkembangan anak usia dini dapat dibagi menjadi dua yaitu umur 6-10 tahun (*multirateral*) dan umur 10-12 tahun (*lateral*). Pada tahap *multirateral* diberikan latihan untuk mengembangkan gerak dasar anak. Sedangkan pada tahap *lateral* latihan sudah spesifik cabang olahraga tertentu. Pelatih usia dini harus mengetahui karakteristik fase-fase perkembangan belajar motorik anak, agar membantu dalam menyusun program latihan yang tepat.

Didasarkan atas pertimbangan karakteristik anak usia dini diatas, melatih anak usia 10-12 tahun harus berpedoman pada hal-hal berikut yaitu membentuk kemampuan dasar (*basic skill*), menitik beratkan pada kebutuhan individu, memperhatikan keseimbangan yang baik antara kegiatan dan istirahat, kegiatan mempunyai keragaman yang bermacam macam dan halus, dirancang agar pemain muda ini terhindar dari mengalami berbagai kegagalan.

Dari uraian diatas, karakter anak usia dini umur 10-12 tahun meliputi karakter fisik, mental dan sosial. Karakter fisik meliputi pertumbuhan tinggi badan dan berat badan lambat, kekuatan otot meningkat, dan suhu tubuh berubah-ubah. Karakteristik mental meliputi konsentrasi meningkat, kemampuan melihat masalah meningkat, kemampuan imajinasi baik, dan kemampuan berdalih

membaik. Karakter sosial meliputi suka bergaul dengan teman sejenis, berusaha menjadi yang terbaik, sifat menantang, dan keberanian meningkat.

Dengan mengetahui karakteristik tersebut, model latihan harus disesuaikan dengan pedoman latihan anak pada usia 11-14 tahun agar latihan kondisi fisik yang diterapkan tidak mempengaruhi pertumbuhan anak. Pada usia ini anak masuk dalam masa puber, yaitu terjadi perubahan cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Latihan pada usia 11-14 tahun ditujukan untuk mengembangkan potensi anak secara menyeluruh (*multilateral*) yang menyangkut: aspek fisik, mental, dan aspek sosial.

Pelatih usia dini harus mengetahui fase-fase perkembangan belajar motorik anak, agar membantu dalam menyusun program latihan yang tepat. Pada usia ini pembinaan kekuatan yang sepadan tidaklah membahayakan, namun tetap diingat, penggunaan beban yang terlampau berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang membahayakan jaringan *epipesis* terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, Seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia 9-14 tahun meliputi karakter fisik, mental, dan sosial. Sehingga dalam usia 9-14 tahun dapat diberikan latihan fisik, tetapi model latihan harus disesuaikan dengan pedoman latihan untuk anak usia 9-14 tahun agar latihan kondisi fisik yang diterapkan tidak mengganggu pertumbuhan anak.

8. SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta

Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta adalah salah satu sekolah sosial olahraga yang memberikan peluang

bagi pembibitan olahraga, khususnya di bidang sepakbola di Tanah Air. Sekolah yang menampung anak-anak usia 9-18 tahun ini diharapkan dapat berperan dalam perkembangan dunia sepakbola nasional maupun internasional.

SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta bukan hanya memperhatikan aspek prestasinya, akan tetapi juga memperhatikan aspek *social* dalam sistem pendidikan. Sekolah ini memiliki sistem edukasi *holistic* yang berbeda dengan SSB lainnya. Nanti siseaya diharapkan tidak hanya akan mempunyai *Skill*, tetapi juga karakter yang kuat.

SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta resmi dibuka pada tanggal 3 Maret 2012 oleh Menpora yang diwakili Deputy Peningkatan Prestasi Olahraga Kemenpora, Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes. AIFO. Peresmian yang juga menandai dibukanya tujuh sekolah lain di Tanah Air itu dilakukan Di Stadion Atletik dan Sepakbola UNY. Adapun pengelompokan kelas dan jadwal latihan di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 1. Pengelompokan Kelas dan Jadwal Latihan

No	Kelas	Usia	Hari	Jam
1	A	9 – 11	Selasa, Kamis, dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
2	B	12	Selasa, Kamis, dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
3	C	13	Selasa, Kamis, dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
4	D	14	Selasa, Kamis, dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
5	E	15	Selasa, Kamis, dan Sabtu	15.30-17.30 WIB
6	F	16 - 18	Selasa, Kamis, dan Sabtu	15.30-17.30 WIB

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Setyo Pranyoto (2016) yang berjudul “Pengembangan Bola Reaksi Sebagai Sarana Pembelajaran Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Dalam Pendidikan Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bola Reaksi sebagai sarana pembelajaran Koordinasi mata, tangan, dan kaki dalam pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan validasi yang dilakukan menggunakan bola reaksi sebagai sarana pembelajaran oleh ahli materi termasuk dalam kriteria “sangat baik” dengan rerata 4,55 dan ahli sarana prasarana menunjukkan kriteria “sangat baik” dengan rerata skor 4,41.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Dwiyanto (2012) yang berjudul “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun.” Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan memantulkan bolake tembok terhadap kemampuan passing mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 tahun. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan 5% dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan passing mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eri Rasmiyatun (2011) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing bawah dengan Model Bermain Bola Pantul Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sokawera Kecamatan Patiraja Kab.Banyumas tahun 2010-2011" Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan passing bawah melalui model bola pantul siswa kelas VI SD N 2 Patiraja Kab. Banyumas Tahun 2010-2011. Hasil penelitian menunjukkan penilaian untuk kerja passing bawah pada siklus pertama rata-rata 6,61, siswa yang tuntas KKM baru 15 siswa. Pada siklus kedua jumlah siswa 24 tuntas KKM 21 siswa dengan nilai rata-rata untuk kerja passing bawah 7,00.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut :

SSO (Sekolah *Social* Olahraga) Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta adalah salah satu sekolah sepakbola yang memberikan peluang bagi pembibitan olahraga, khususnya bidang sepakbola di Tanah air. Di Sekolah ini melatih berbagai bentuk variasi latihan. jenis latihan yang perlu ditekankan pada anak usia dini adalah melatih teknik dasar khususnya keterampilan teknik dasar sepakbola.

Penekanan latihan teknik dasar sangat baik dilakukan mulai dari sejak dini atau dimasa pertumbuhan, hal ini dilakukan dengan tujuan menyiapkan anak untuk menghadapi jenis latihan yang lebih kompleks. Adapun teknik-teknik dasar dalam sepakbola diantaranya: menendang (*Kicking*), menghentikan (*stopping*),

mengiring (*Dribbling*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*Trow-in*), menjaga gawang (*goalkeeper*).

Penjaga gawang (*goalkeeper*) harus juga mempunyai keterampilan yang baik khususnya Kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu refleksi, waktu gerakan dan waktu respon.

Dengan demikian kecepatan gerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat atau kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya. Kemampuan itulah yang harus dimiliki oleh seorang penjaga gawang untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam latihan dengan cara memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis pada penjaga gawang, dimana penjaga gawang akan latihan secara fisik aktif dalam bergerak, menahan bola, menangkap bola, menjemput bola, dan menghadang pergerakan bola. Sehingga dengan menggunakan latihan dengan cara memantulkan bola sepak ketembok dan menggunakan bola tenis diharapkan penjaga gawang dapat berkembang kecepatan reaksi dalam menangkap bola.

Dari uraian di atas, maka kedua latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan kecepatan Reaksi pada penjaga gawang, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan di Sekolah Sepakbola (SSB).

D. Hipotesis Penelitian

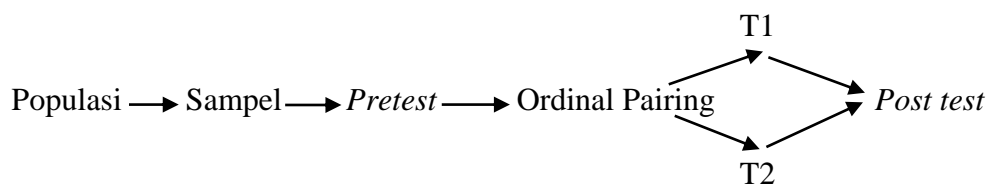
Hipotesis berarti kebenaran yang masih bersifat sementara, yakni masih harus dibuktikan (Suharsimi Arikunto, 1989: 57), karena masih bersifat sementara, maka dalam pembuktiannya secara nyata dapat diterima dapat juga ditolak.

Berdasarkan kajian Teori dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* menggunakan desain penelitian *Two-Group Pretest-Posttest Design* dengan membagi menjadi dua Kelompok yakni satu Kelompok diberi perlakuan Latihan Dengan Cara Memantulkan Bola Sepak Ketembok dan Kelompok lain diberi perlakuan Menggunakan Bola Tennis. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272) penelitian Eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Kelompok dalam penelitian ini diberi *Pre-test* dan *Post-test*. Kelompok 1 diberi perlakuan (*Treatment*) Latihan Memantulkan Bola sepak ke tembok dan Kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) Latihan Menggunakan Bola Tennis . Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 1: Desain Penelitian

Keterangan:

Pre-test : Test awal dengan kecepatan reaksi yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : Perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan memantulkan bola sepak ke tembok

T2 : Perlakuan (*treatment*) kedua yang menggunakan metode latihan menggunakan bola tenis

Post-test : Tes akhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Tempat dan waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, pada tanggal 18 April 2017 sampai 25 Mei 2017, setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu, yang bertempat di Stadion Atletik dan Sepakbola FIK UNY Yogyakarta.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah memantulkan bola sepak ketembok dan memantulkan bola tenis, sedangkan variabel terikatnya adalah Kecepatan Reaksi. Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi :

1. Latihan Memantulkan Bola ke tembok adalah latihan menggunakan tembok sebagai pemantul bola. Dari latihan memantulkan bola ketembok dapat melatih seorang penjaga gawang menangkap, menahan bola yang berjarak 2 meter dari penjaga gawang.
2. Latihan Menggunakan Bola Tenis adalah latihan yang melatih kecepatan reaksi dari seorang penjaga gawang, karena seorang penjaga gawang harus mampu menangkap, menahan bola yang di *smash* menggunakan raket tenis.
3. Kecepatan Reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Waktu Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Dalam penelitian ini kecepatan reaksi akan

diukur dengan menggunakan latihan dengan cara memantulkan bola sepak ketembok dan menggunakan bola tenis.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan Kecepatan Reaksi dengan menggunakan *whole body reaction test*. Alat bantu yang digunakan dalam pengambilan data berupa *white board*, dan alat ukur *whole body reaction*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 119) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Seluruh Penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta yang berjumlah 12 penjaga gawang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 120) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Total sampling*. Menurut sugiyono (2007) *Total sampling* adalah tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang berjumlah 12 penjaga gawang dari populasi, kemudian dari 12 penjaga gawang tersebut dibagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen. kelompok eksperimen

adalah kelompok yang diberikan perlakuan latihan memantulkan bola sepak ketembok dan latihan bola tenis secara berturut-turut selama 16 kali pertemuan.

Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai pretest untuk menentukan kelompok *treatment*. Sampel tersebut dirangking nilai *pretest*, kemudian dipasang (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing masing 12 pemain, sementara pembagian dilakukan secara random atau acak.

Adapun prosedur pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tahap Pembagian kelompok A dan B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Hasil data *Pretest* kemampuan Kecepatan Reaksi dirangking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil rangking *pretest* tersebut dibuat *Ordinal pairing* berdasarkan rangking yang diperoleh. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ordinal pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2013: 148), “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen

merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa.

Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang dalam penelitian ini adalah *whole body reaction test* dengan koefisien Reliabilitas dan Validitas 0,93 dan 0,607 menurut Ismaryati dalam buku tes dan pengukuran olahraga. Di bawah ini adalah gambar instrumen *Whole Body Reaction*. Adapun tata cara dalam pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Alat *Whole Body Reaction*, Sumber: (Ismaryati, 2008:76)

Keterangan:

- a. Tujuan: Mengukur waktu reaksi dan kaki dengan rangsang penglihatan atau pendengaran.
- b. Alat dan Perlengkapan: Ruangan, *white board*, dan alat ukur *whole body reaction*.
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Lampu perangsang di letakan di depan testi, terpisah sejauh 3 meter.
 - 2) Testor berada di belakang meja yang di sediakan tombol test.
 - 3) Teste berada di atas matras yang terletak di atas lantai

- 4) Testor menekan tombol yang berada di atas meja yang telah disediakan sebagai isyarat waktu kecepatan reaksi.
- 5) Teste melompat ke samping matras yang telah di sediakan secepat mungkin setelah melihat lintasan cahaya di depannya
- 6) Waktu reaksi yang tercepat yang digunakan untuk menilai reaksi testi.
- 7) Teste di beri dua kali kesempatan melakukan tes
- 8) Data yang diambil berupa hasil tes yang terbaik dari dua kali kesempatan teste.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara peneliti mengambil kemampuan kecepatan reaksi sebelum pemain diberi perlakuan (*pretest*) kepada kelompok eksperimen. Kemudian pemain yang bergabung dalam kelompok ekperiment diberi perlakuan latihan memantulkan bola sepak ketembok dan menggunakan bola tenis.

Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, selama 16 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, Kamis, Sabtu mulai pukul 14.30-16.30 WIB.

Setelah perlakuan selesai, peneliti melakukan *posttest* untuk kelompok eksperimen. Selanjutnya data kemampuan Kecepatan Reaksi *Pretest* dibandingkan dengan data kemampuan Kecepatan Reaksi *posttest* kelompok eksperimen, sehingga akan dapat diketahui selisih perbedaan kemampuan kecepatan reaksi sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis.

F. Uji Validitas Instrumen Penelitian

Validitas instrument menurut Sumadi suryabrata (2012: 60),” adalah sejauh mana instrumen itu merekam/mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam/diukur”. Menurut Sugiyono (2013: 168), “instrumen dinyatakan valid jika instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Perhitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji t yaitu untuk menguji perbedaan pengaruh dengan cara membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Menurut Sugiyono (2013: 176), “bila t hitung lebih besar dengan t tabel, maka perbedaan itu signifikan, sehingga instrument dinyatakan valid”.

G. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan protest pada kelompok eksperimen. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menghitung data digunakan program SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan t-test dengan rumus:

$$t = \frac{I \text{ MD } I}{\frac{x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada Kamis, 25 Mei 2017 dan memiliki responden sebanyak 12 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 *Pretest*

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

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 *Pretest*

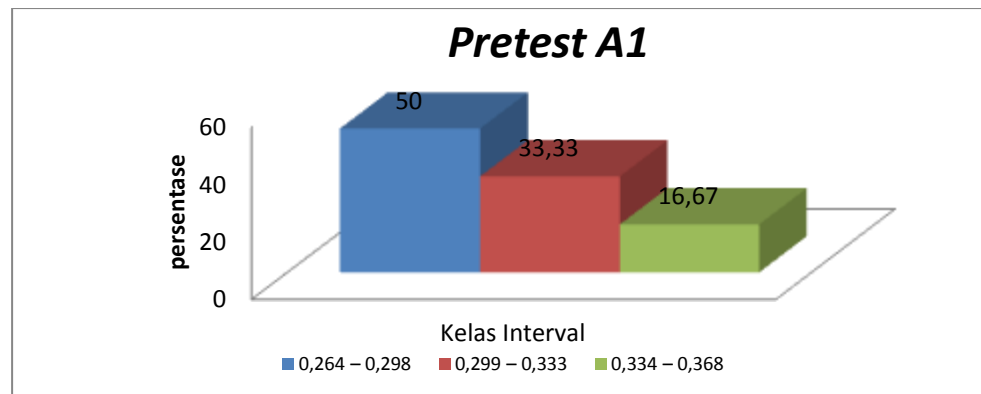
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	0,30900
<i>Median</i>	0,30450
<i>Mode</i>	0,265 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,036546
<i>Range</i>	0,103
<i>Minimum</i>	0,265
<i>Maximum</i>	0,368

Dari tabel 3 di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 *pretest* dengan rerata sebesar 0,30900, nilai tengah 0,30450, nilai sering muncul 0,265 dan simpangan baku 0,036546. Sedangkan skor tertinggi sebesar 0,265 dan skor terendah sebesar 0,368. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0,264 – 0,298	3	50,00
2	0,299 – 0,333	2	33,33
3	0,334 – 0,368	1	16,67
Jumlah		6	100

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 *Pretest*

2. Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 Pretest

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

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 Pretest

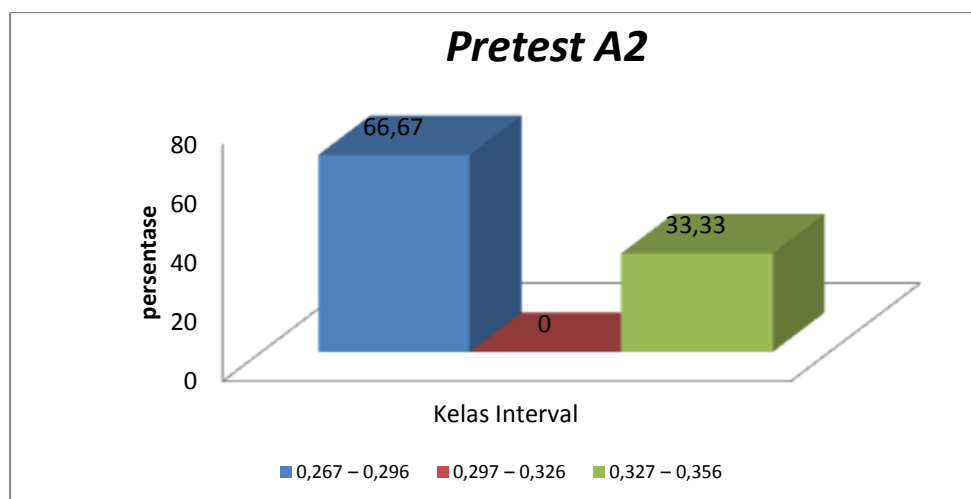
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	0,30400
<i>Median</i>	0,29550
<i>Mode</i>	0,268 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,032404
<i>Range</i>	0,088
<i>Minimum</i>	0,268
<i>Maximum</i>	0,356

Dari tabel 5 di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 *pretest* dengan rerata sebesar 0,30400, nilai tengah 0,268, nilai sering muncul 0,265 dan simpangan baku 0,032404. Sedangkan skor tertinggi sebesar 0,268 dan skor terendah sebesar 0,356. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0,267 – 0,296	4	66,67
2	0,297 – 0,326	0	0,00
3	0,327 – 0,356	2	33,33
Jumlah		6	100

Dari tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2 *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 *Pretest*

3. Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 *Posttest*

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

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 *Posttest*

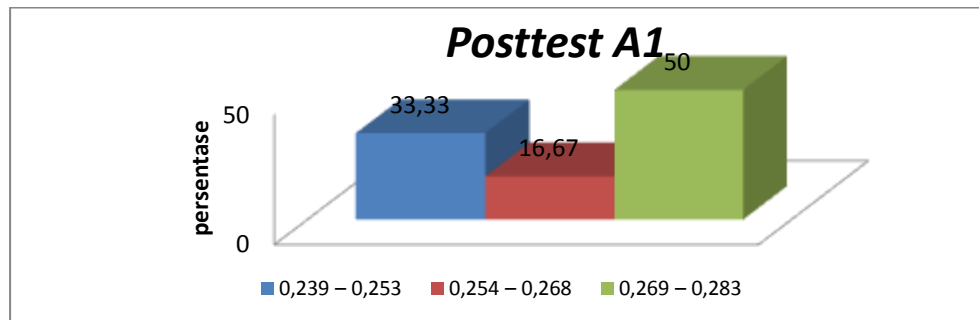
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	0,26167
<i>Median</i>	0,26250
<i>Mode</i>	0,240 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,016008
<i>Range</i>	0,043
<i>Minimum</i>	0,240
<i>Maximum</i>	0,283

Dari tabel 7 di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 *posttest* dengan rerata sebesar 0,262, nilai tengah 0,2625, nilai sering muncul 0,240 dan simpangan baku 0,016008. Sedangkan skor tertinggi sebesar 0,240 dan skor terendah sebesar 0,283. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 8. Kelas Interval Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0,239 – 0,253	2	33,33
2	0,254 – 0,268	1	16,67
3	0,269 – 0,283	3	50,00
Jumlah		6	100

Dari tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A1 *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A1 Posttest

4. Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 Posttest

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

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 Posttest

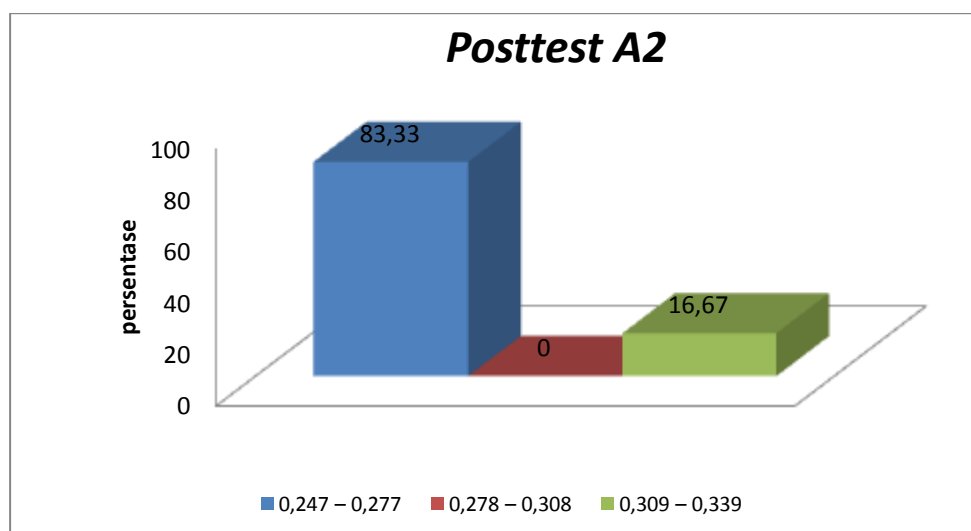
Statistik	Skor
Mean	0,27333
Median	0,26350
Mode	0,248 ^a
Std. Deviation	0,032321
Range	0,090
Minimum	0,248
Maximum	0,338

Dari data tabel 9 di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2 *posttest* dengan rerata sebesar 0,2733, nilai tengah 0,26350, nilai sering muncul 0,248 dan simpangan baku 0,032321. Sedangkan skor tertinggi sebesar 0,248 dan skor terendah sebesar 0,338. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas *interval* sebagai berikut

Tabel 10. Kelas Interval Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0,247 – 0,277	5	83,33
2	0,278 – 0,308	0	0,00
3	0,309 – 0,339	1	16,67
Jumlah		6	100

Dari tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A2 *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A2 *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh.

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 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test A1</i>	0,958	Normal
2	<i>Pre test A2</i>	0,797	Normal
3	<i>Post test A1</i>	0,972	Normal
4	<i>Post test A2</i>	0,233	Normal

Dari tabel 11 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.

C. Analisi Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 13. Uji T

Treatmen	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
Bola Sepak	2,605	2,570	0,048	0,047

Dari hasil tabel 13 uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,605 > 2,570$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,048 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan

bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,047 dan rerata *treatment* 1 sebesar 0,3090 hal ini menunjukkan bahwa latihan memantulkan bola ke tembok lebih baik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 15,34%.

2. Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan menggunakan bola tennis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 14. Uji T

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Bola tenis	3,373	2,570	0,020	0,031

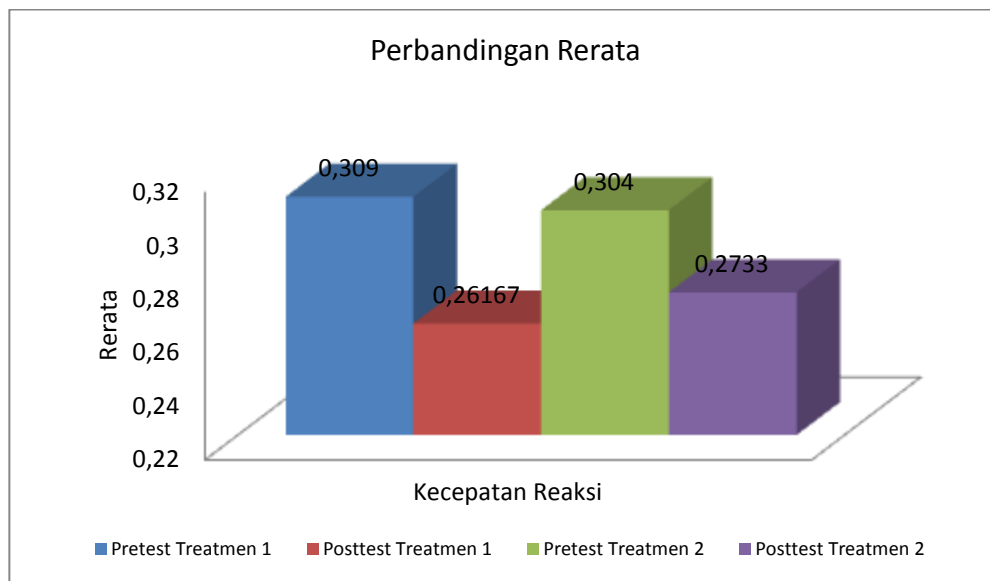
Dari hasil tabel 14 uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3,373 > 2,570$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,020 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tennis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,031 dan rerata *treatment* 2 sebesar 0,3040 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola tennis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,047 dan rerata *treatment* 1 sebesar 0,3090 hal ini menunjukkan bahwa latihan memantulkan bola ke tembok lebih baik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 15,34%.

Sedangkan pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY diperoleh bahwa t hitung sebesar $3,373 > 2,570$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,020 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,031 dan rerata *treatment* 2 sebesar 0,3040 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola tenis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10% . Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *treatment* 1 dan *treatment* 2 dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 8. Grafik Perbandingan Rata-Rata

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang diberikan yaitu latihan memantulkan bola sepak dan latihan menggunakan bola tenis sama – sama memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kecepatan reaksi bagi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Latihan memantulkan bola sepakbola lebih besar memberikan sumbangan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta dibandingkan dengan latihan menggunakan bola tenis.

Keadaan ini dipengaruhi oleh kondisi di mana bentuk latihan yang menyerupai keadaan sesungguhnya akan memberikan kontribusi yang lebih maksimal. Tingkat kesulitan yang ada pada latihan dengan menggunakan bola tenis lebih tinggi dibandingkan dengan latihan menggunakan bola sepak. Hal ini berakibat pada tingkat peningkatan kecepatan reaksi yang dialami oleh penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta lebih tinggi dengan menggunakan bola sepak dibandingkan dengan bola tenis. Akan tetapi, kedua

latihan tersebut sama-sama memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

Hasil penelitian dapat menjadikan acuan bagi pelatih bahwa kedua latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang tetapi menggunakan bola sepak lebih baik dibandingkan dengan menggunakan bola tenis.

Menurut Harsono (1998: 17) mengatakan bahwa “Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kecepatan reaksi merupakan reaksi penjaga gawang terhadap rangsangan berupa serangan kepada gawangnya. Kemampuan penjaga gawang dalam menghalau atau menyelamatkan gawangnya dari kebobolan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang. Keterampilan dan kemampuan penjaga gawang sangatlah vital dalam menentukan hasil pertandingan. Sebuah tim sepak bola tidak akan mengalami kekalahan jika tim tidak kebobolan lebih banyak dari lawan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan penjaga gawang dalam menjaga gawangnya perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kemampuannya menjaga gawang serta mengamankan poin bagi tim.

Menurut Subagyo Irianto (2016: 2) latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa

latihan yang diberikan harus sistematis dan dirancang serta direncanakan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik keterampilan dan kemampuan yang akan dilatih. Memberikan bentuk latihan yang bervariasi setiap latihannya dengan memperhatikan tahap-tahapnya akan membantu pemain untuk menyelesaikan bentuk latihan dengan baik. Peningkatkan latihan secara progresif ini sangat membantu atlet dalam memperbaiki keterampilan dan kemampuannya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut yang menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan dengan bola sepak dan menggunakan bola tenis dapat dikombinasikan atau diberikan secara bergantian sebagai bentuk latihan yang progresif. Hal ini bertujuan untuk memberikan bentuk latihan dengan tingkat kesulitan yang berbeda tetapi memiliki kontribusi yang sama-sama signifikan terhadap peningkatan keterampilan maupun kemampuan kecepatan reaksi bagi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta secara khususnya dan secara umumnya untuk semua penjaga gawang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Fundaction* UNY Yogyakarta.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Fundaction* UNY Yogyakarta.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya 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 SSB, 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 penelitiann yang sudah pernah dipakai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoelah. (1991). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Sastra Budaya.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mosaic Press
- Daral Fauzi. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Danny Mielke. (2007). *“Dasar – Dasar Sepak Bola”* Bandung. Human Kinetics Prakarya.
- Danny Mielke. (2003). *“Dasar – Dasar Sepak Bola”* Bandung: PT. Intan Sejati.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIKUNY.
- Didik Asyanto (2001) yang berjudul *“Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”*. Yogyakarta: Skripsi
- Endang Rini S, dkk. (2011). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firdaus Sulkhani. (2010). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun*. Yogyakarta: Skripsi
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Ismaryati, (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta
- John Devaney. (1994). *Rahasia Para Bintang Sepakbola (terjemahan)*. Semarang: Dahara Prize.
- Komarudin. (2011). *“Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola”*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. P.58-68.
- Komarudin. (2005). *Dasar gerak sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Martens, Reiner. (1990). *Successfull coaching (third edition)*. Champaign, Illinois: Leisure Press
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.

- Nawan Primasoni,(2015).” *Somatotype Penjaga Gawang Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY Tahun 2010. Jurnal Olahraga Prestasi*.P.63-72.
- Rachmad Dwi Nur Ridwan, (2014).*Perbedaan Ketepatan Tendangan Long Pass Antara Pemain Bertahan, Penjaga Gawang, Tengah Dan Penyerang Pada Tim Sepakbola Angkatan Muda Seyegan*. Skripsi FIK UNY.
- Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Scheunemann, Timo. (2008). *Ciri Sepakbola Modern: Sebuah Seruan Reformasi Total*. Malang: Dioma.
- Scheunemann, Timo. (2014). *Kurikulum dan Podoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PT Gramedia: Jakarta
- Subagyo Irianto, dkk. (2010). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Ku 14-15 tahun se-Daerah Istimewa Yogyakarta.Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Subagyo Irianto. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Subagyo Irianto. (2016). *Metode melatih Fisik Atlet sepakbola*.Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*.Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Menyusun Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP.
- Sudjana. (1996).*Metode Statistik*. Bandung torsito
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CVF Alfabeta.
- Suharsono dan Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Suharsimi Arikunto. (2002).*Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. (2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk kelas VII SMP/MTs*.Jakarta.PT Intan Pariwara.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Keloahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sukintaka, dkk. (1979). *Permainan dan Metodik untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset Sumadi suryabrata. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rajawali
- Sutrisno Hadi. (1995). *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarno.K.R. (2001). *Sepakbola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. FIK UNY
US Youth Soccer.(2004). Diakses dari
(http://www.usyouthsoccer.org/coaches/coachesconnection/index_E.html).
tanggal 21 Februari 2015, jam 15.47.
- West Contra Costa Youth Soccer LeagueParent's Handbook. (2011). Diakses dari
<http://www.wccysl.com/>.Tanggal 07 Juni2013.
- Wahyu Dwiyanto. (2012). *Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun*.Skripsi. Yogyakarta FIK UNY

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Tabel *Pretest* Kecepatan Reaksi

No	Nama	Hasil Test		
		I	II	Terbaik
1	Febri	0,301	0,296	0,296
2	Albani	0,309	0,281	0,281
3	Andreas	0,295	0,307	0,295
4	Marel	0,289	0,326	0,289
5	Noval Fathin Atha	0,265	0,524	0,265
6	Suryo Adli Wicaksono	0,268	0,287	0,268
7	Rasyid Maulana Nugroho	0,319	0,287	0,287
8	Damar Fuzan	0,426	0,356	0,356
9	Wira	0,325	0,320	0,320
10	Dia Wari Affandi	0,355	0,328	0,328
11	Nizam	0,370	0,325	0,325
12	Muhammad Hafis	0,368	0,393	0,368

Lampiran 2. Tabel *Randomized Ordinal Pairing*

No	NAMA	Randomized	Peringkat	Hasil Terbaik
1	Febri	A	1	0,265
2	Albani	B	2	0,268
3	Andreas	B	3	0,281
4	marel	A	4	0,287
5	Noval fathin Atha	A	5	0,289
6	Suryo Adli Wicaksono	B	6	0,295
7	Rasyid Maulana Nugroho	B	7	0,296
8	Damar Fuzan	A	8	0,320
9	Wira	A	9	0,325
10	Dia wari Affandi	B	10	0,328
11	nizam	B	11	0,356
12	muhammad Hafis	A	12	0,368

**Lampiran 3. Tabel Kemampuan Kecepatan Reaksi Kelompok
Memantulkan Bola Sepak**

No	Nama	terbaik pretest	terbaik posttest
1	Noval Fathin Atha	0,265	0, 265
2	Rasyid Maulana Nugroho	0,287	0, 283
3	Marel	0,289	0, 250
4	Wira	0,320	0, 272
5	Nizam	0,325	0, 270
6	Muhammad Hafis	0,368	0, 240

**Lampiran 4. Tabel Kemampuan Kecepatan Reaksi Kelompok
Menggunakan Bola Tennis**

No	Nama	terbaik pretest	terbaik posttest
1	Suryo Adli Wicaksono	0,268	0, 266
2	Albani	0,281	0, 261
3	Andreas	0,295	0, 248
4	Febri	0,296	0, 263
5	Dianwari Affandi	0,328	0, 264
6	Damar Fuzan	0,356	0, 338

Lampiran 5. Tabel *Posttest* Kecapatan Reaksi

No	Nama	Hasil Test		
		I	II	Terbaik
1	Febri	0, 263	0, 266	0, 263
2	Albani	0, 262	0, 261	0, 261
3	Andreas	0, 265	0, 248	0, 248
4	Marel	0, 268	0, 250	0, 250
5	Noval Fathin Atha	0, 255	0, 265	0, 255
6	Suryo Adli Wicaksono	0, 273	0, 266	0, 266
7	Rasyid Maulana Nugroho	0, 291	0, 283	0, 283
8	Damar Fuzan	0, 338	0, 350	0, 338
9	Wira	0, 272	0, 278	0, 272
10	Dia Wari Affandi	0, 264	0, 272	0, 264
11	Nizam	0, 270	0, 274	0, 270
12	Muhammad Hafis	0, 240	0, 267	0, 240

Lampiran 6. Tabel Uji T.

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 7. Tabel *Statistics*

Statistics					
		PRETEST_A	PRETEST_B	POSTTETS_A	POSTTEST_B
N	Valid	6	6	6	6
	Missing	0	0	0	0
Mean		.30900	.30400	.26167	.27333
Median		.30450	.29550	.26250	.26350
Mode		.265 ^a	.268 ^a	.240 ^a	.248 ^a
Std. Deviation		.036546	.032404	.016008	.032321
Range		.103	.088	.043	.090
Minimum		.265	.268	.240	.248
Maximum		.368	.356	.283	.338

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PRETEST_A					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.265	1	16.7	16.7	16.7
	0.287	1	16.7	16.7	33.3
	0.289	1	16.7	16.7	50.0
	0.32	1	16.7	16.7	66.7
	0.325	1	16.7	16.7	83.3
	0.368	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

PRETEST_B					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.268	1	16.7	16.7	16.7
	0.281	1	16.7	16.7	33.3
	0.295	1	16.7	16.7	50.0
	0.296	1	16.7	16.7	66.7
	0.328	1	16.7	16.7	83.3
	0.356	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

POSTTETS_A					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.24	1	16.7	16.7	16.7
	0.25	1	16.7	16.7	33.3
	0.255	1	16.7	16.7	50.0
	0.27	1	16.7	16.7	66.7
	0.272	1	16.7	16.7	83.3
	0.283	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

POSTTEST_B					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.248	1	16.7	16.7	16.7
	0.261	1	16.7	16.7	33.3
	0.263	1	16.7	16.7	50.0
	0.264	1	16.7	16.7	66.7
	0.266	1	16.7	16.7	83.3
	0.338	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		PRETEST_A	PRETEST_B	POSTTETS_A	POSTTEST_B
N		6	6	6	6
Normal Parameters ^a	Mean	.30900	.30400	.26167	.27333
	Std. Deviation	.036546	.032404	.016008	.032321
Most Extreme Differences	Absolute	.208	.264	.199	.423
	Positive	.208	.264	.161	.423
	Negative	-.118	-.133	-.199	-.217
Kolmogorov-Smirnov Z		.509	.647	.487	1.036
Asymp. Sig. (2-tailed)		.958	.797	.972	.233
a. Test distribution is Normal.					

ANOVA					
VAR00005					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.000	1	.000	.063	.807
Within Groups	.012	10	.001		
Total	.012	11			

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST_A	.30900	6	.036546	.014920
	POSTTETS_A	.26167	6	.016008	.006535

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST_A & POSTTETS_A	6	-.333	.519

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST_A - POSTTETS_A	.047333	.044514	.018173	.000619	.094048	2.605	5	.048

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST_B	.30400	6	.032404	.013229
	POSTTEST_B	.27333	6	.032321	.013195

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST_B & POSTTEST_B	6	.763	.077

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST_B - POSTTEST_B	.030667	.022268	.009091	.007298	.054036	3.373	5	.020

Lampiran 8. tabel PRESENSI SISWA																	
NO	NAMA	Daftar hadir penjaga gawang SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Febri	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Albani	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
3	Andreas	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	marel	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
5	Noval	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
6	Adli	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Rasyid	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Damar	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
9	Wira	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	nizam	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
11	hafis	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
12	dian wari	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgement*

Lamp : Program Latihan

Kepada :

Yth.Drs.Subagyo Irianto M.Pd.

Universitas Negeri Yogyakarta

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu "Pengaruh Latihan Dengan Cara Memantulkan Bola Sepak Ketembok Dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Menangkap Bola Penjaga Gawang SSB Real Madrid". Maka saya memohon kepada bapak Drs.Subagyo Irianto M.Pd untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

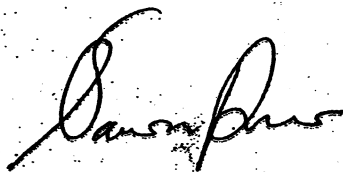
Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuannya dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih

Yogyakarta, 3 Maret 2017

Mengetahui:

Dosen Pemimbing

Hormat Saya



Nawan Primasoni, S.Pd-Ker. M.Or

NIP: 198405212008121001



Arbain

NIM:13602241072

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs.Subagyo Irianto M.Pd

Unit kerja : FIK UNY

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

Nama : Arbain

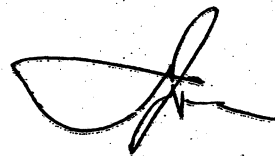
Nim : 13602241072

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Dengan Cara Memantulkan Bola Sepak
Ketembok Dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Menangkap
Bola Penjaga Gawang SSB Real Madrid".

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai Program Latihan
dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 3 Maret 2017

Yang menerangkan



Drs.Subagyo Irianto M.Pd

NIP.196210101988121001

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan Menjadi *Expert Judgement*

Lamp : Program Latihan

Kepada :

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

Universitas Negeri Yogyakarta

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu "Pengaruh Latihan Dengan Cara Memantulkan Bola Sepak Ketembok Dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Menangkap Bola Penjaga Gawang SSB Real Madrid". Maka saya memohon kepada bapak Sulistiyono, S.Pd., M.Pd untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *Expert Judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

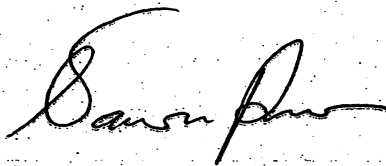
Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuannya dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih

Yogyakarta, 11 Januari 2017

Mengetahui:

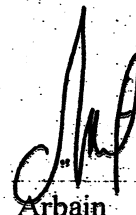
Dosen Pemimbing

Hormat Saya



Nawan Primasoni, S.Pd Kor. M.Or

NIP:198405212008121001



Arbain

NIM:13602241072

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

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

Unit kerja : FIK UNY

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

Nama : Arbain

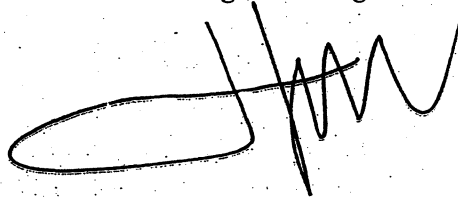
Nim : 13602241072

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Dengan Cara Memantulkan Bola Sepak Ketembok Dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Menangkap Bola Penjaga Gawang SSB Real Madrid".

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai Program Latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 11 januari 2017

Yang menerangkan



Sulistiyono, S.Pd., M.Pd

NIP.197612122008121001

Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian



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

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 132/UN.34.16/PP/2017.

21 Maret 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :

Yth. Pengelola SSB Real Madrid UNY

Jl.Colombo No.01 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Arbain.
NIM : 13602241072.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Nawar Primasoni S.Pd. KOR., M.Or.
NIP : 198405212008121001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 04 April s.d 09 Mei 2017.
Tempat/Objek : SSB Real Madrid UNY.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan dengan Cara Memantulkan Bola Sepak Ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Menangkap Bola Penjaga Gawang SSB Real Madrid UNY Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dr. Nawar S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707.198812.1.001

Tembusan :

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



FUNDACION
Realmadrid
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**REAL MADRID FOUNDATION UNY
YOGYAKARTA**

Sekretariat: Gd. Sportmart FIK UNY, Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 081234820884
Email: sssrealmadriduny@gmail.com website: www.realmadridfoundation.fik.uny.ac.id

SURAT KETERANGAN

No : 032/SSORM-FIK-UNY/VH/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes. AIFO

Jabatan : Kepala sekolah SSO RealMadrid Fundacion UNY

menerangkan bahwa :

Nama : Arbain

Keterangan : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FIK UNY

NIM 13602241072

telah melaksanakan penelitian di Sekolah Sosial Olahraga (SSO) RealMadrid Fundacion UNY untuk keperluan menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Menangkap Bola Penjaga Gawang Sekolah Sosial Olahraga (SSO) RealMadrid Fundacion UNY". Observasi telah dilaksanakan pada tanggal 18 April sampai 25 Mei 2017.

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

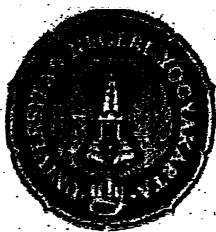
Yogyakarta, 7 Juli 2017

Kepala Sekolah
SSO RealMadrid Fundacion UNY



Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes. AIFO
NIP. 19720310-1999031-002

They Play, We Teach



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

Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 5528

Nomor : 99 /UN34.16/LK/2017

20 Maret 2017

Lampiran : -

Perihal : Peminjaman Alat

Kepada Yth. :

Arbain

NIM 13602241072

Program Studi PKO

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 14 Maret 2017 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Whole Body Reaction (1 buah)
2. Papan tulis (1 buah)
3. Stopwatch (1 buah)

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :
Tanggal : Kamis, 23 Maret 2017

JUDUL SKRIPSI

**“PENGARUH LATIHAN DENGAN CARA MEMANTULKAN BOLA SEPAK
KETEMBOK DAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN
REAKSI MENANGKAP BOLA PENJAGA GAWANG SSB REAL MADRID UNY
YOGYAKARTA”**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Tembusan Yth. :

1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Tujimin

NIP. 19581101 198603 1 002

Lampiran 13. Dokumentasi Pengantar Latihan



Lampiran 14. Dokumentasi Latihan Bola Sepak ke Tembok



Lampiran 15. Dokumentasi Latihan bola Tenis



Lampiran 16. Dokumentasi pelaksanaan *Pretest*



Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Posttest

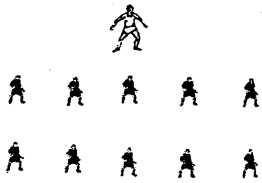
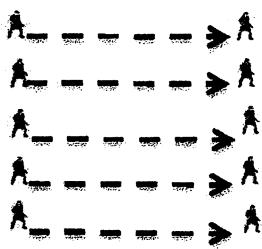
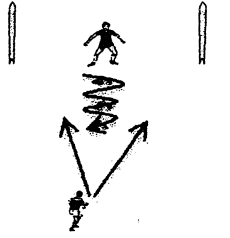
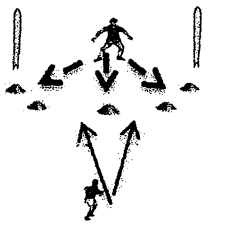
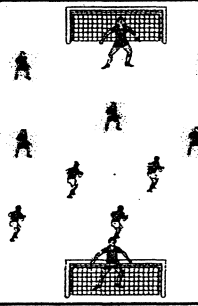
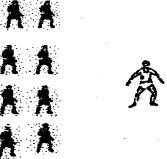


Lampiran 19. Program Latihan Bola tenis

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis

PERTEMUAN : 1

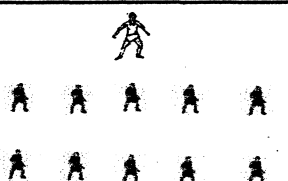
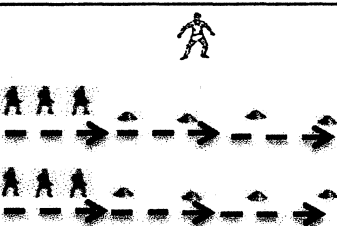
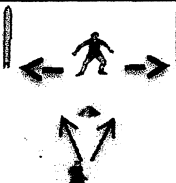

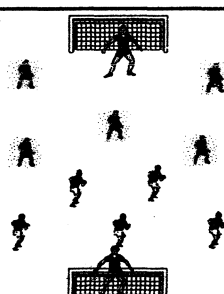
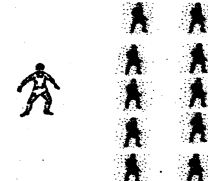
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan: Kecepatan Reaksi				Waktu:	90 menit		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10	-	UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tubuh bagian atas.
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 10 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: rendah	30 menit		variasi latihan Inti: 1.kiper melakukan <i>zig zag cone</i> 2.kiper <i>zig zag</i> menyamping kiri/kanan 3.Kiper maju kedepan <i>cone</i> untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. <i>sprint</i> kedepan cone kiri 2. gerakan melompat bola atas kedepan <i>cone</i> kanan 3.Kiper maju kedepan <i>cone</i> untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan.

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.

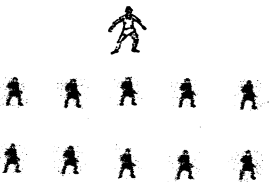
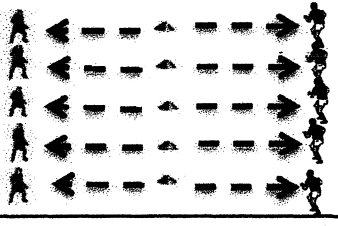
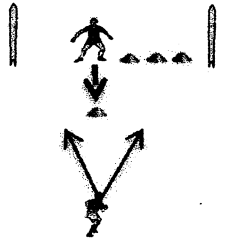
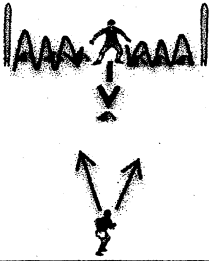
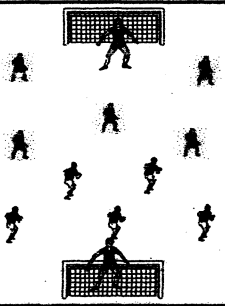
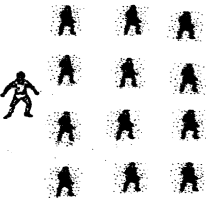
PERTEMUAN : 2

Cabang: Sepakbola	Usia: U9-U15	Hari:		Tanggal:			
Fokus latihan: Kecepatan Reaksi		Waktu: 90 Menit					
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Streching</i> statis 3) <i>streching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Streching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Streching</i> lebih banyak pada tangan.
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 10 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: rendah	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper bergeser ke kiri/kanan 2. setelah ada aba* YA kiper kiper maju kedepan untuk menahan bola tenis yang di Smash.
				variasi latihan Inti: 1. kiper zig zag cone ke kiri maju mundur cone, lompat cor 2. setelah ada aba* YA kiper kiper maju kedepan untuk menahan bola tenis yang di Smash.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

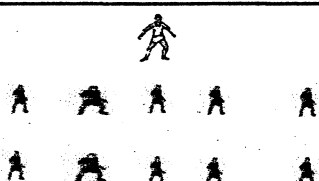
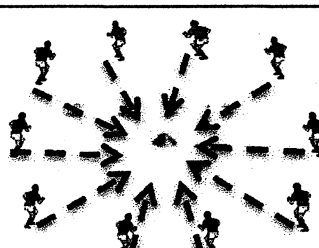
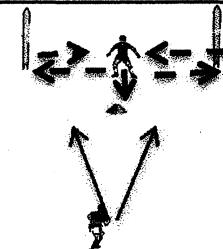

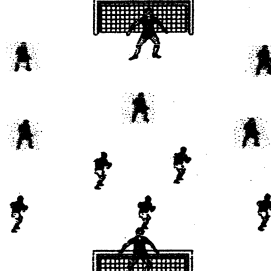
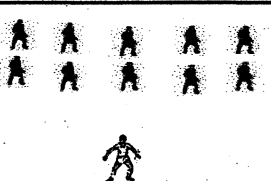
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.**PERTEMUAN : 3**

Cabang: Sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan: Kecepatan Reaksi				Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali putaran lapang 2) Samba 3) <i>Stretching</i> statis dan dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 15 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: rendah	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper <i>zig zag</i> menyamping 2. maju mundur <i>cone</i> , 3. setelah posisi diantara tiang kiper maju untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper lompat <i>cone</i> kekiri/kanan 2. <i>zig zag cone</i> kekiri/kanan 3. setelah posisi diantara tiang kiper maju kedepan untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

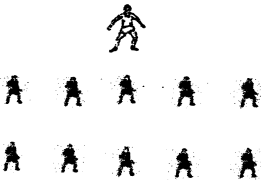
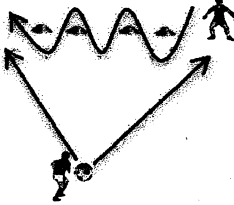
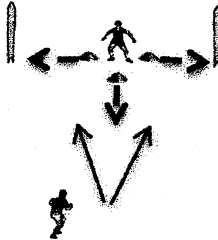
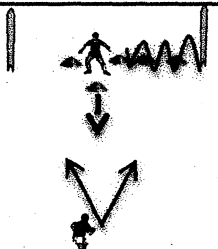
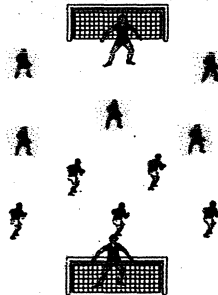
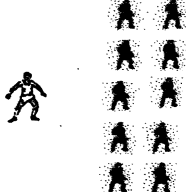
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.**PERTEMUAN : 4**

Cabang: Sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 10 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: sedang	30 menit		variasi latihan Inti: 1. setelah ada aba* YA kiper berlari memutar tiang gawang kemudian lompat kedepan untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper lompat <i>cone</i> , zig za g menyamping. 2. setelah posisi diantara tiang maju kedepan untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penghურan secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.**PERTEMUAN : 5**

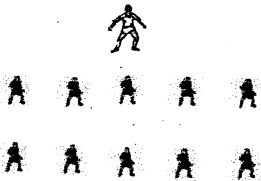
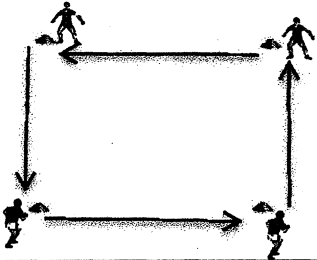
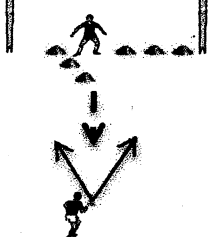
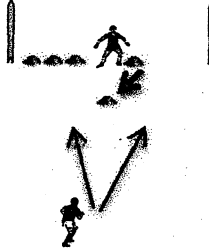
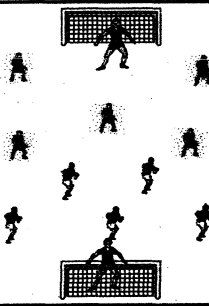
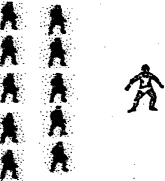
Cabang: Sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 10 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: sedang	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper lompat cone kiri/kanan kemudian lompat kedepan 2. setelah posisi diantara tiang berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper zig zag 3 cone, satu cone lompat satu kaki, kedepan lompat dua kaki, posisi diantara gawang bersiap siap untuk menahan bola yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.

PERTEMUAN : 6

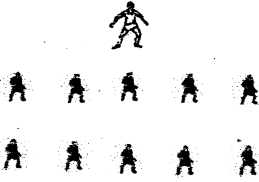
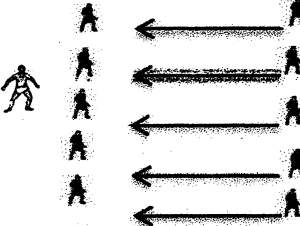


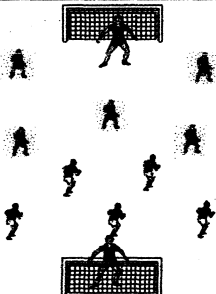
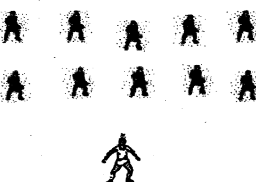
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis 3) melakukan koordinasi lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 15 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: sedang	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan <i>zig zag</i> , Lompat 2.setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper ber konsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper maju mundur <i>cone</i> lompat dua <i>cone</i> , kemudian 2.setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.

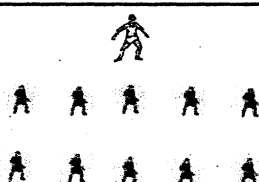
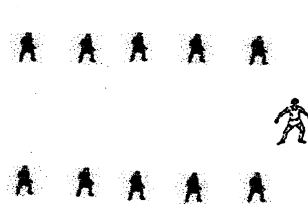
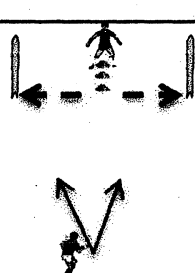
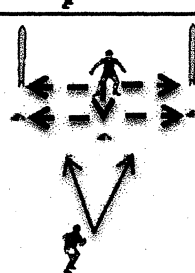
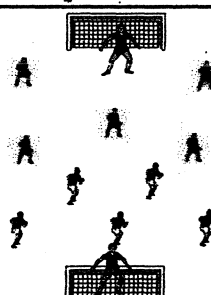
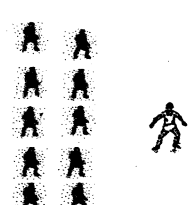
PERTEMUAN : 7

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis 3) lempar tangkap dalam kotak	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 15 rep/set recovery/set 2 menit intensitas: submaksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan maju undur <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper maju mundur <i>cone</i> kemudian lompat ke depan. 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Pengukuran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

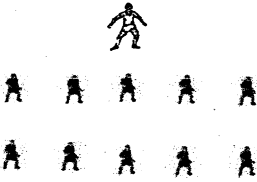
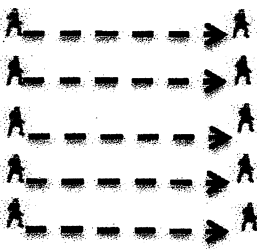
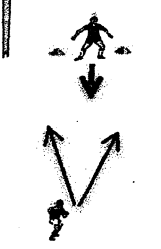

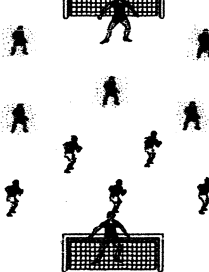
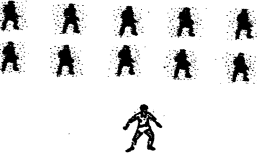
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.**PERTEMUAN : 8**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:		
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT			
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah	
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG	

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis dan dinamis 3) lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 15 rep/set recovery/ set: 2 menit intensitas: submaksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper lompat <i>cone</i> , zig zag maju mundur yang ada didepan 2. setelah posisi diantara tiang berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper lari ke kiri/ kanan maju kedepan lari ke kiri/kanan lagi. 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

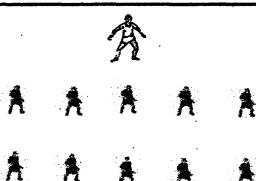
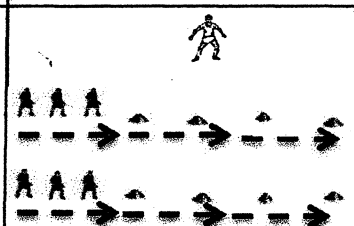
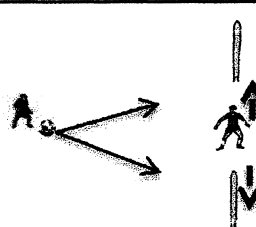
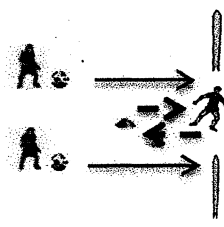
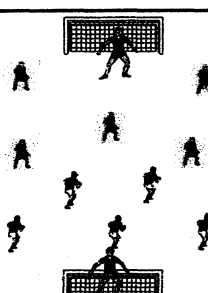
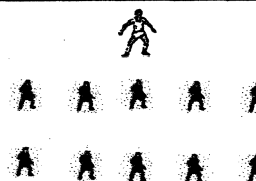
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.**PERTEMUAN : 9**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 15 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: Sub maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1.kiper lompat satu <i>cone</i> kekiri /kanan, sampai menyentuh tiang gawang kemudian kiper ketengah 2.Kiper harus berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1.kiper lari kdepn untuh menyentuh 3 <i>cone</i> , kemudian 2.Kiper harus berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

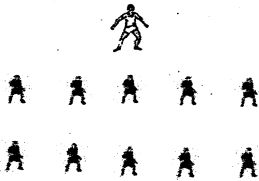
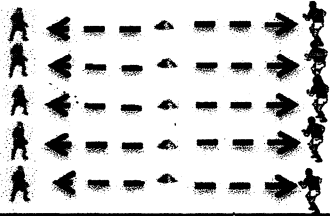
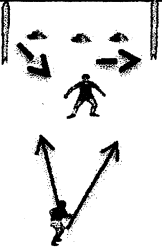
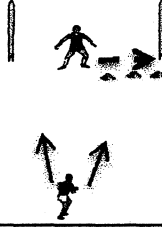
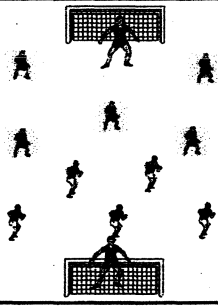
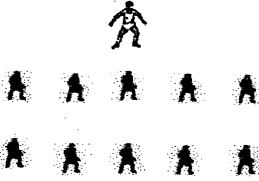
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.**PERTEMUAN : 10**

Cabang: sepak bola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 15 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: submaksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper bergeser ke kiri/kanan 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk menyentuh <i>cone</i> dan kembali lg 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

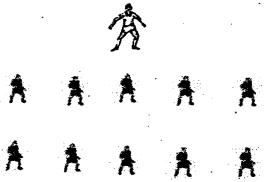
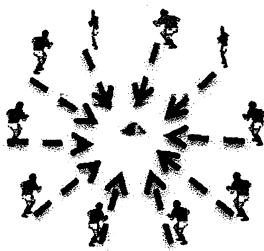
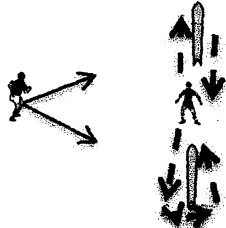
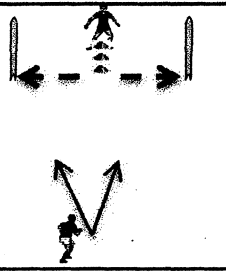
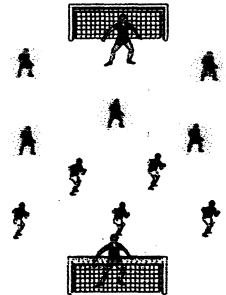
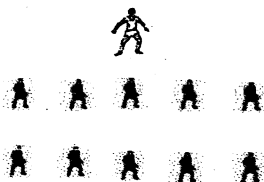
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.**PERTEMUAN : 11**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) Samba 3) <i>stretching</i> statis dan dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 15 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper melewati tiang gawang 2. melakukan maju mundur <i>cone</i> 3. setelah posisi diantara tiang berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk lompat <i>cone</i> kedepan, samping. 3. setelah posisi diantara tiang berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

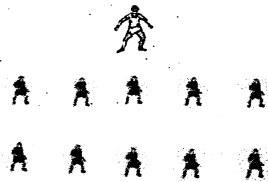
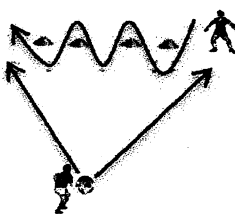
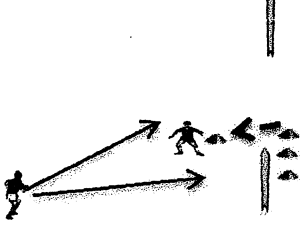
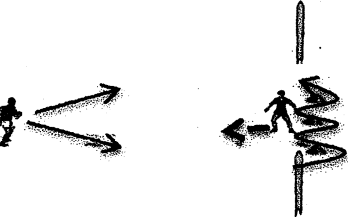
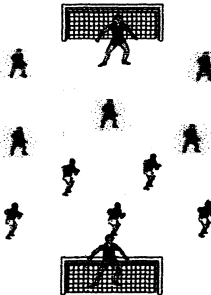

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tenis.**PERTEMUAN : 12**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Streching</i> statis 3) <i>streching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Streching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Streching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 20 rep/set recovery/ set: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. setelah ada aba* YA kiper berlari memutar tiang gawang untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper lompat <i>cone</i> , <i>zig zag</i> maju mundur yang ada didepan 2. setelah posisi diantara tiang berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

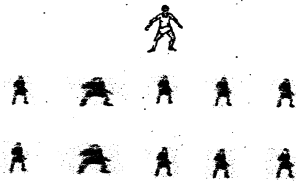
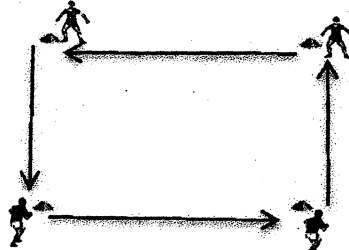
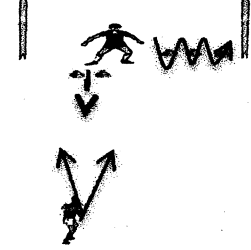
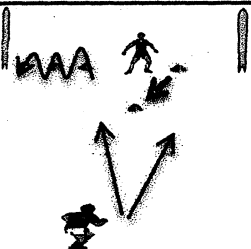
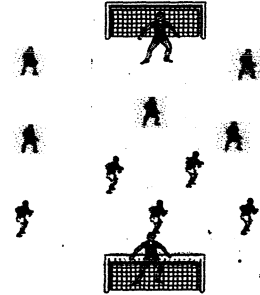
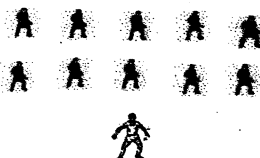
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.**PERTEMUAN : 13**

Cabang: Sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:		
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT			
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah	
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG	

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 20 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper melewati tiang, lompat ke 4 cone . 2. setelah posisi diantara tiang berkonsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke belakang untuk maju mundur cone setelah posisi diantara gawang bersiap siap untuk menahan bola yang di <i>Smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

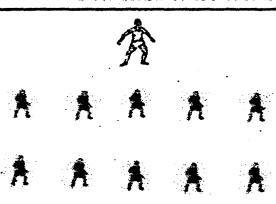
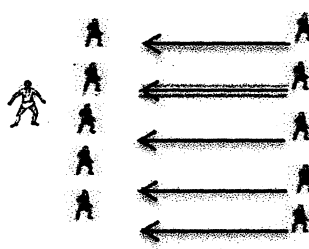
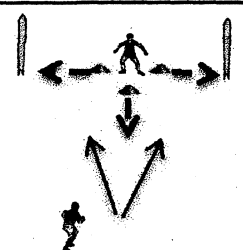
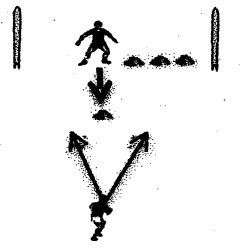
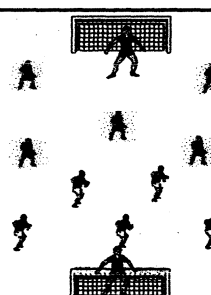
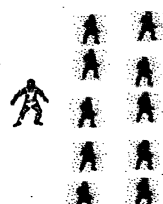
SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis**PERTEMUAN : 14**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis 3) melakukan koordinasi lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 20 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah cone melakukan <i>zig zag</i> , Lompat 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper ber konsentrasi untuk menahan bola tenis yang di <i>Smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper maju mundur cone lompat kedua cone, <i>zig zag</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.**PERTEMUAN : 15**

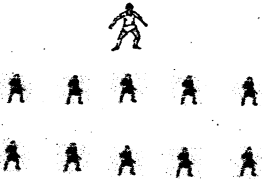

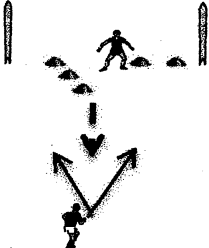
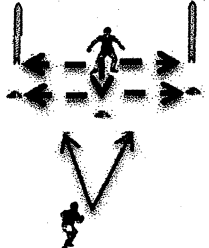
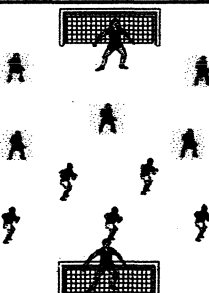
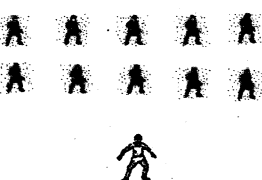
Cabang: Sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis dan dinamis 3) lempar tangkap dalam kotak	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 20 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> lompat, maju mundur <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper maju mundur <i>cone</i> zig zag <i>cone</i> menyamping 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Tennis.

PERTEMUAN : 16

Cabang: sepak bola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola tenis	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	20	10	20	10		UNY	12 PG

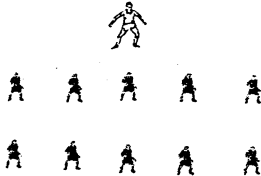
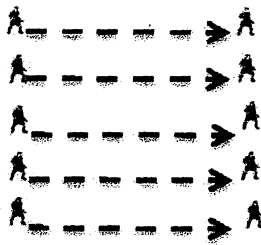
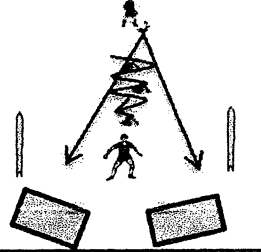
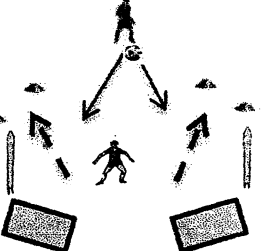
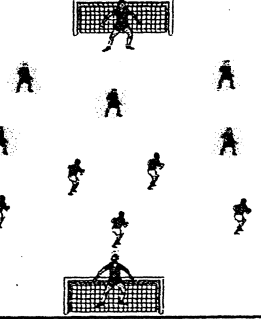

NO	Materi latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis dan dinamis 3) lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 6 set repetisi: 15 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan maju undur <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
				variasi latihan Inti: 1. kiper lari ke kiri/ kanan maju kedepan lari ke kiri/kanan lagi. 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menahan bola yang di <i>smash</i> .
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

Lampiran 18. Program Latihan Bola Sepak

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

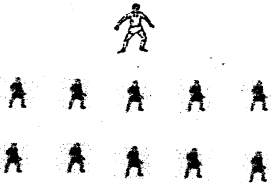
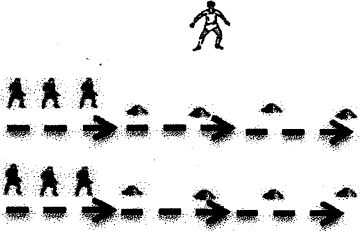
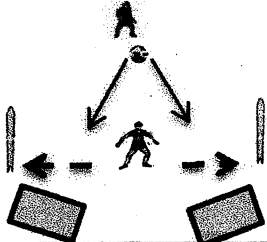
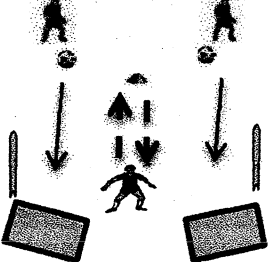
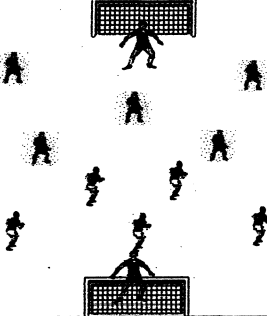
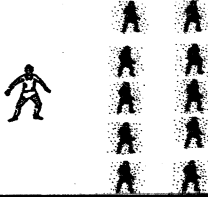
PERTEMUAN : 1

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan: Kecepatan Reaksi				Waktu: 60 menit			
Alat:	Bola	Kaki	Cones	Rompi			
Jumlah:	10	10	20	10	-	UNY	12 penjaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 10 rep/set intensitas: rendah Recovery/ Set: 2 menit	30 menit	 	variasi latihan Inti: 1.kiper melakukan <i>zig zag cone</i> 2.kiper <i>zig zag</i> menyamping kiri/kanan 3.Kiper harus berkonsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang. variasi latihan Inti: 1.sprint kedepan <i>cone</i> kiri 2. gerakan melompat bola atas kedepan <i>cone</i> kanan 3.Kiper harus berkonsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan di lakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.**PERTEMUAN : 2**

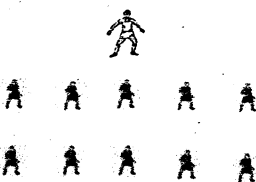
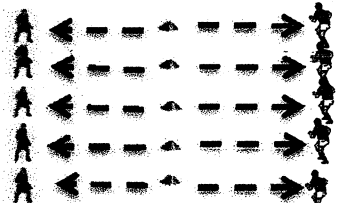
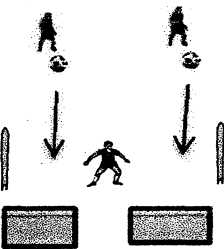
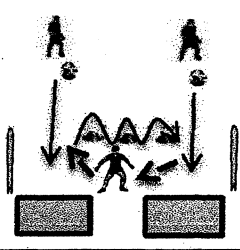
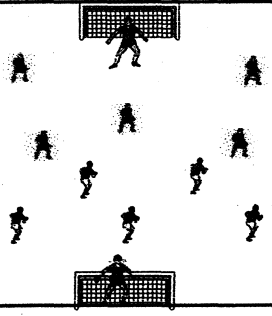
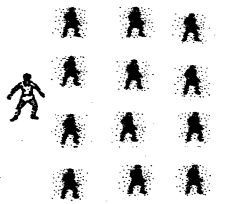
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan: Kecepatan Reaksi				Waktu:	90 menit		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10	-	UNY	12 penjaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) <u>Samba</u> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 10 rep/set recovery/set: 2 menit intensitas: rendah	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper bergeser ke kiri/kanan 2. setelah ada aba* YA kiper ber konsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk menyentuh <i>cone</i> dan kembali lgi. 2. setelah ada aba* YA kiper ber konsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

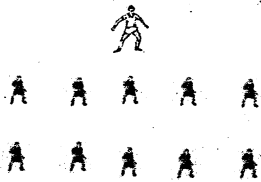
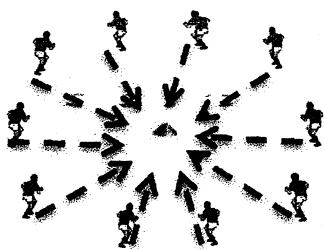
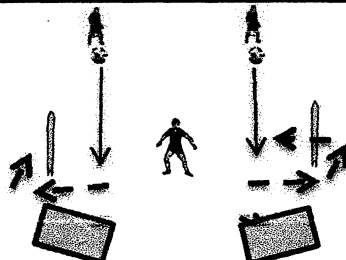
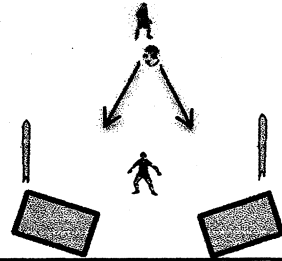
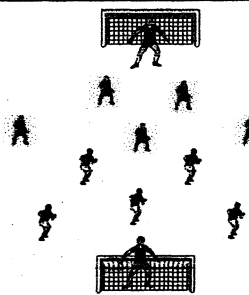
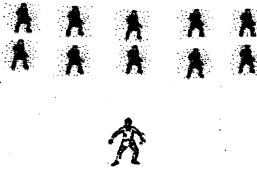
PERTEMUAN : 3

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan: Kecepatan Reaksi				Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 Penjaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali putaran lapangan 2) Samba 3) <i>stretching</i> statis dan dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: rendah	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper bersiap-siap 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk berbalik badan menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk lompat <i>cone</i> , <i>zig zag cone</i> , lari menyamping. setelah posisi diantara tiang Kiper berkonsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.**PERTEMUAN : 4**

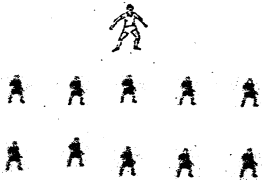
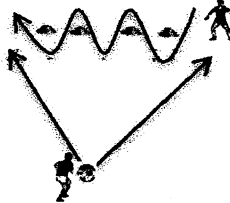
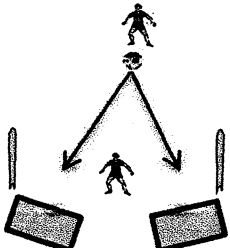
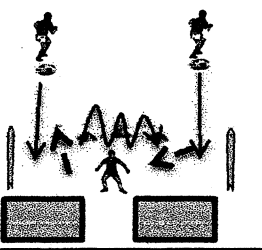
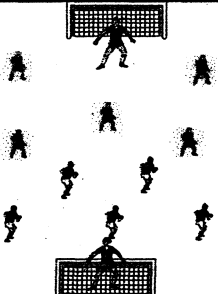
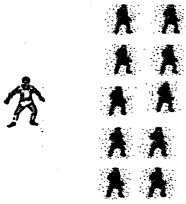
Cabang: SEPAKBOLA		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 penjaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 10 rep/set recovery: 2 menit intensitas: sedang	30 menit		variasi latihan Inti: 1. setelah ada aba* YA kiper berlari memutar tiang gawang untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper menghadap kanan bersiap 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk berbalik badan menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

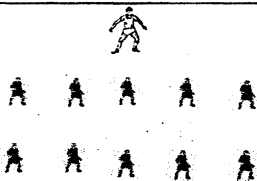
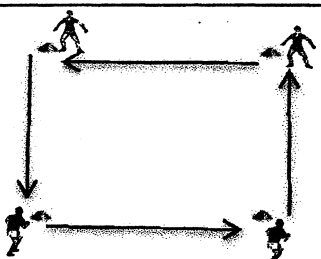
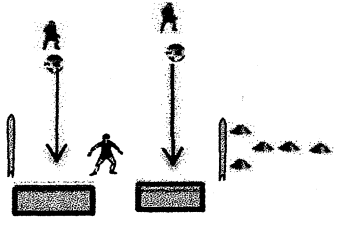
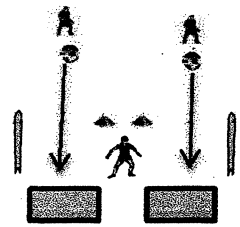
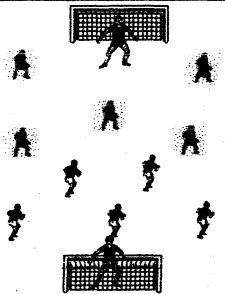
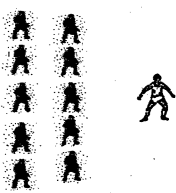
PERTEMUAN : 5

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:		
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT			
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah	
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 Penjaga gawang	

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Streching</i> statis 3) <i>streching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Streching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Streching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 10 rep/set recovery: 2 menit intensitas: sedang	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper menghadap kiri bersiap 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk berbalik badan menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk maju mundur <i>cone</i> setelah posisi diantara gawang bersiap siap untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

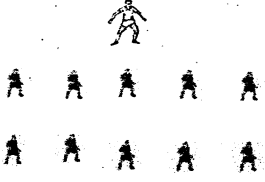
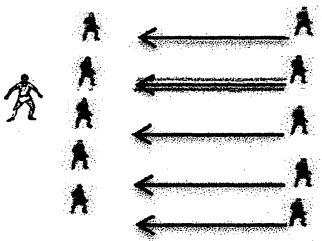
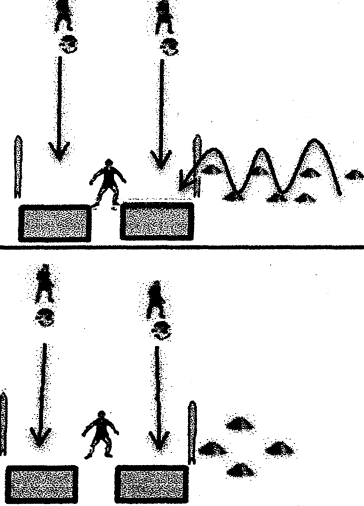
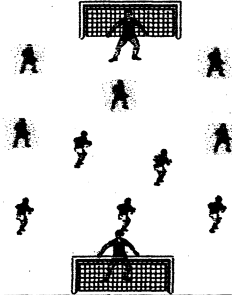
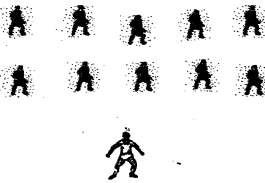
SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.**PERTEMUAN : 6**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 peniaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis 3) melakukan koordinasi lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 3 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: sedang	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan <i>zig zag</i> , Lompat 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper menghadap kiri bersiap untuk lari memutar <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.**PERTEMUAN : 7**

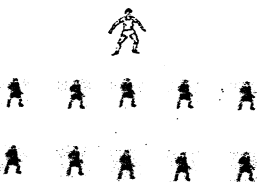
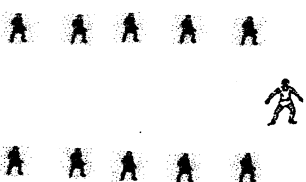
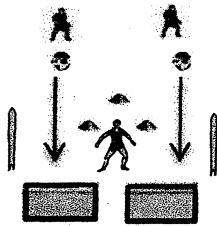
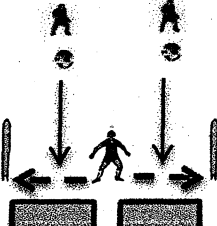
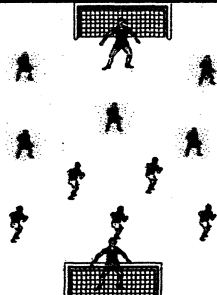
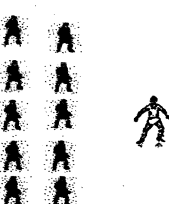
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 peniaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching statis</i> 3) lempar tangkap dalam kotak	15 menit 8" setiap gerakan		Stretching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya Stretching lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: submaksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan maju undur <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang. variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melompat diantara 4 <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

PERTEMUAN : 8

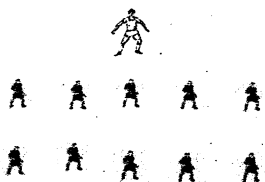
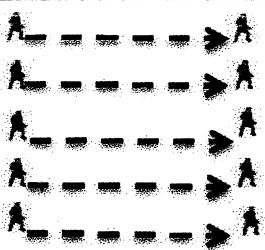
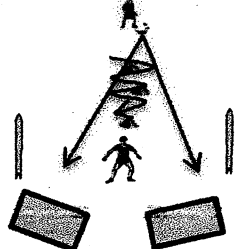
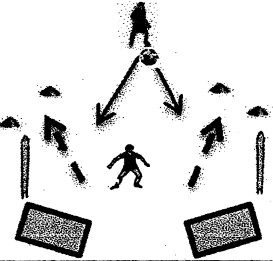
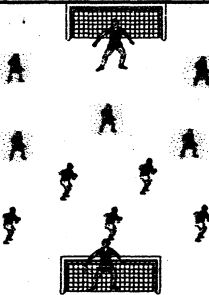
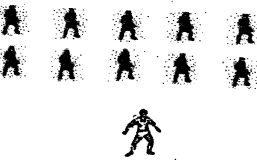
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:		
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT			
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah	
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 penjaga gawang	

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis dan dinamis 3) lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: sub maksimal	30 menit	 	variasi latihan Inti: 1. setelah ada aba* YA kiper kiper melakukan maju mundur cone kemudian bersiap siap untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang variasi latihan Inti: 1. kiper bergeser ke kiri/kanan posisi kaki jongkok setelah ada aba* YA kiper ber konsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

PERTEMUAN : 9

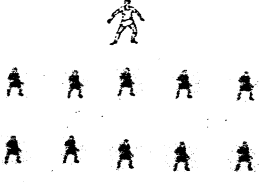
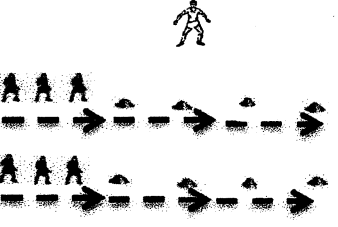
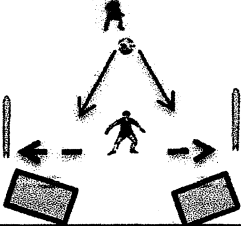
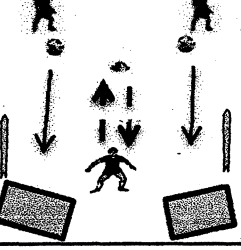
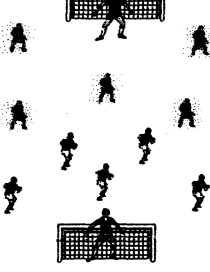
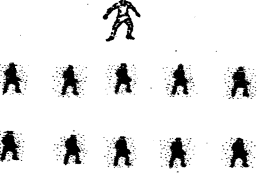
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecamatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Cawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 peniaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: Sub maksimal	30 menit	 	variasi latihan Inti: 1.kiper melakukan zig zag cone 2.kiper zig zag menyamping kiri/kanan 3.Kiper harus berkonsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang. variasi latihan Inti: 1.sprint kedepan cone kiri 2. gerakan melompat bola atas kedepan cone kanan 3.Kiper harus berkonsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

PERTEMUAN : 10

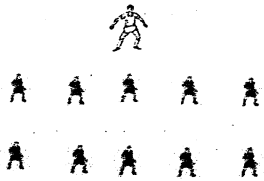
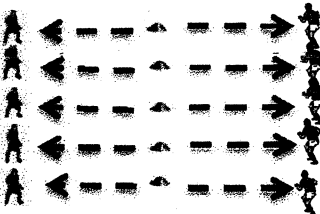
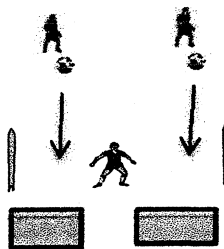
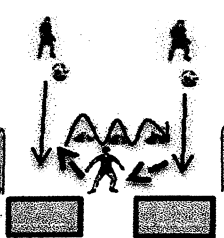
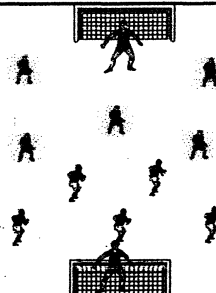
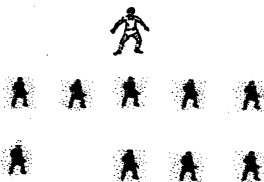
Cabang: sepak bola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 penjaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>stretching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: submaksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper bergeser ke kiri/kanan 2. setelah ada aba* YA kiper konsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk menyentuh cone dan kembali. 2. setelah ada aba* YA kiper konsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

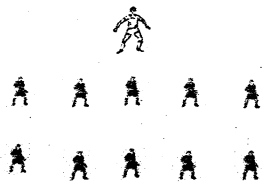
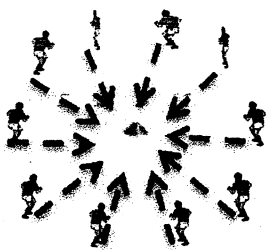
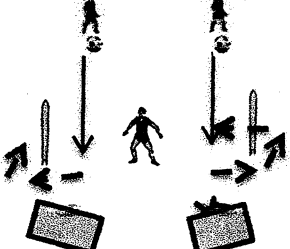
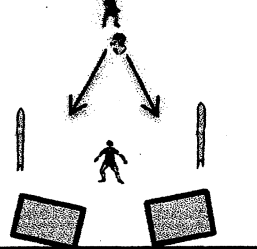
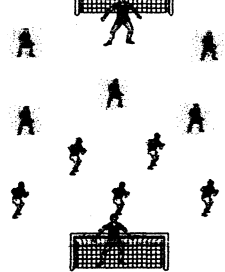
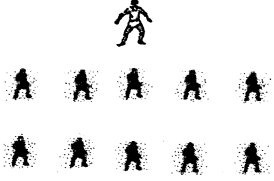
PERTEMUAN : 11

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 penitak gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) Samba 3) <i>stretching</i> statis dan dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper bersiap-siap 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk berbalik badan menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk lompat cone, zig zag cone, lari menyamping. setelah posisi diantara tiang kiper bersiap-siap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

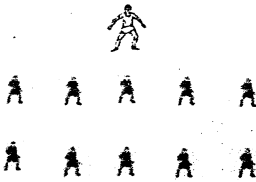
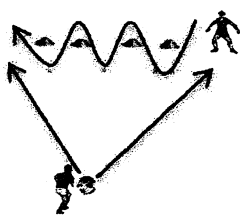
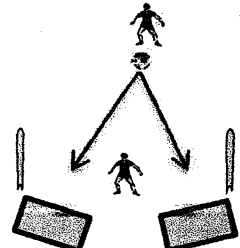
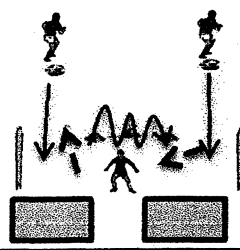
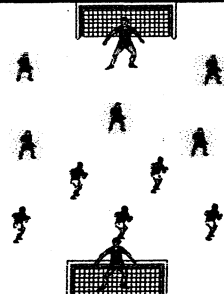

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.**PERTEMUAN : 12**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10	1	1	12 peniaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Streching</i> statis 3) <i>streching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Streching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Streching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 4 set repetisi: 20 rep/set recovery: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. setelah ada aba* YA kiper berlari memutar tiang gawang untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper menhadap kanan bersiap 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk berbalik badan menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Menangkap Bola Sepak.**PERTEMUAN : 13**

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 penjaga gawang

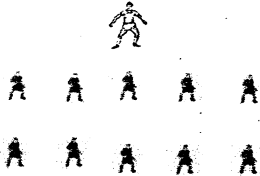
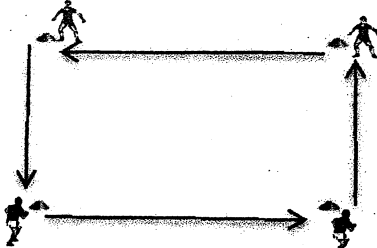
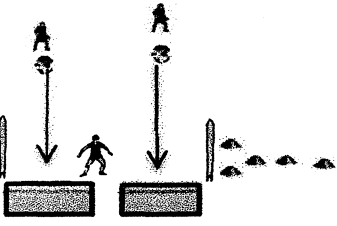
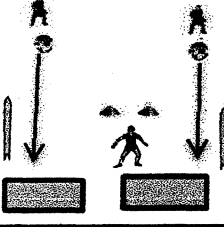
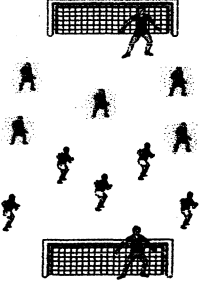
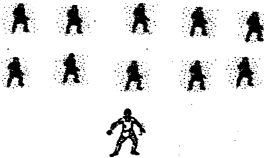
No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) Samba 2) <i>Streching</i> statis 3) <i>streching</i> dinamis	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Streching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Streching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 20 rep/set recovery: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper menghadap kiri bersiap 2. setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk berbalik badan menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper berlari kedepan untuk maju mundur cone setelah posisi diantara gawang bersiap siap untuk menangkap bola dari papan pantul yang ditendang
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

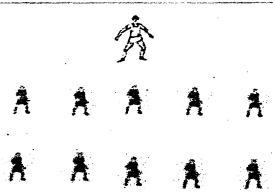
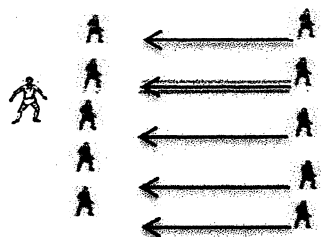
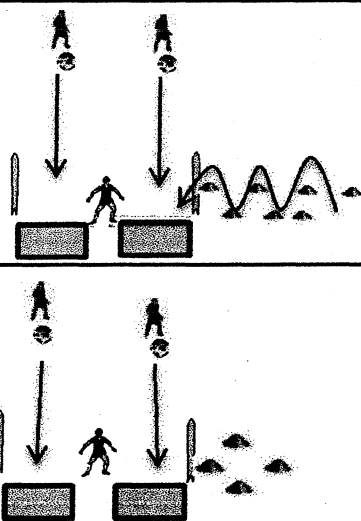
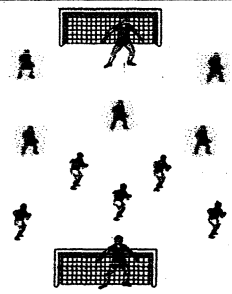
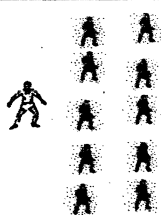
PERTEMUAN : 14

Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecelakaan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 permainan gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis 3) melakukan koordinasi lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 20 rep/set recovery: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan <i>zig zag</i> , Lompat 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper menghadap kiri bersiap untuk lari memutar <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.**PERTEMUAN : 15**

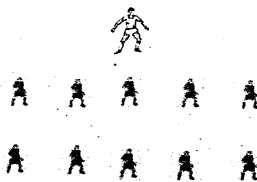
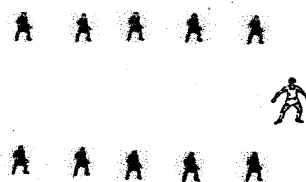
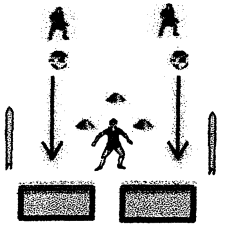
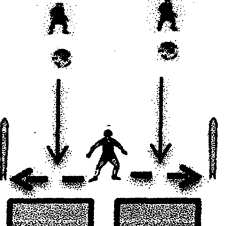
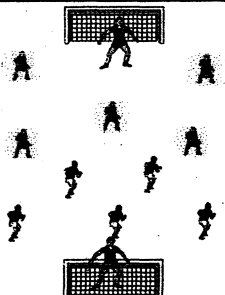
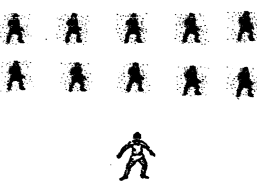
Cabang: sepakbola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:		
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT			
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah	
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 peniaga gawang	

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdoa, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis dan dinamis 3) lempar tangkap dalam kotak	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 5 set repetisi: 20 rep/set recovery: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melakukan maju undur <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang. variasi latihan Inti: 1. kiper berlari ke arah <i>cone</i> melompat diantara 4 <i>cone</i> 2. setelah kiper berada diantara tiang gawang, kiper bersiap untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan

SESI LATIHAN : Memantulkan Bola Sepak.

PERTEMUAN : 16

Cabang: sepak bola		Usia: U9-U15		Hari:		Tanggal:	
Fokus latihan:		Kecepatan Reaksi		Waktu:	90 MENIT		
Alat:	Bola	Maker	Cones	Rompi	Gawang	Lapangan	Jumlah
Jumlah:	10	10	20	10		UNY	12 peniaga gawang

No	Materi latihan	Waktu	Sesi latihan	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan (<i>treatment</i>)
2	Pemanasan: 1) 2 kali keliling lapangan 2) <i>Stretching</i> statis dan dinamis 3) lempar tangkap bola	15 menit 8" setiap gerakan		<i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau ke bawah atau sebaliknya <i>Stretching</i> lebih banyak pada tangan
3	Latihan Inti set: 6 set repetisi: 15 rep/set recovery: 2 menit intensitas: maksimal	30 menit		variasi latihan Inti: 1. setelah ada aba* YA kiper melakukan <i>zig zag cone</i> kemudian menangkap bola dari papan pantul di tendang.
				variasi latihan Inti: 1. kiper bergeser ke kiri/kanan posisi kaki jongkok setelah ada aba* YA kiper berkonsentrasi untuk menangkap bola dari papan pantul yang di tendang.
4	Game Bermain penuh 6 lawan 6 dengan lapangan 50x30 meter	30 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen
5	penutup 1) Penguluran secara individu dan berpasangan 2) Evaluasi	10 menit		Ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan