

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELLING* DAN LATIHAN KOORDINASI  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB  
PERSOPI ELANG TIMUR KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :

Sunni Hizbullah

NIM 12602241093

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

**1017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN



telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui  
Ketua Progam Studi



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

Yogyakarta, Maret 2017  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd  
NIP. 196210101988121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sunni Hizbullah

NIM : 12602241093

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan Latihan Koordinasi Terhadap  
Keterampilan Menggiring Bola SSB Persopi Elang Timur  
Kelompok Umur 11-12 Tahun



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

Yogyakarta, Maret 2017

Yang menyalakan,

Sunni Hizbullah  
NIM. 12602241093

## HALAMAN PENGESAHAN

### **PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN**

Disusun oleh :

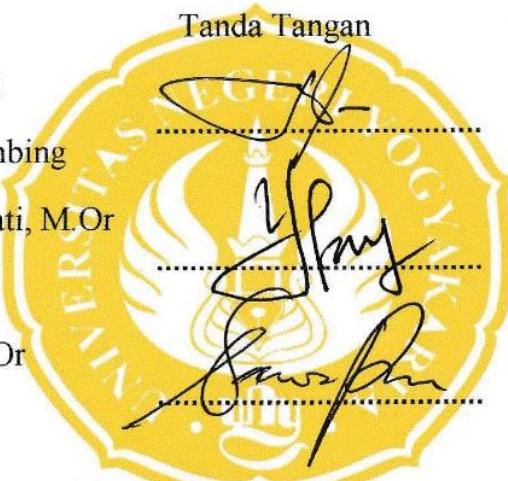
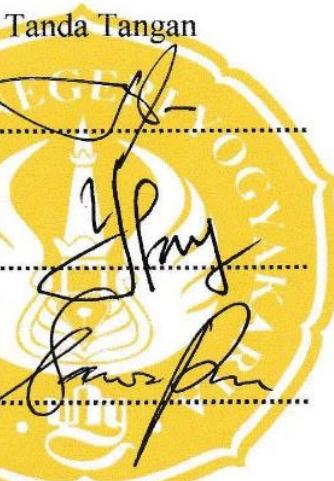
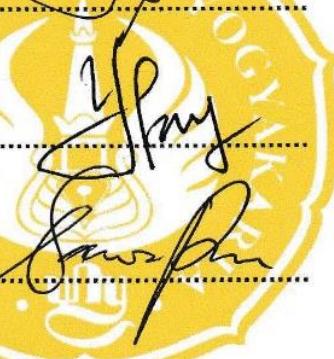
Sunni Hizbullah  
NIM 12602241093

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Progam Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

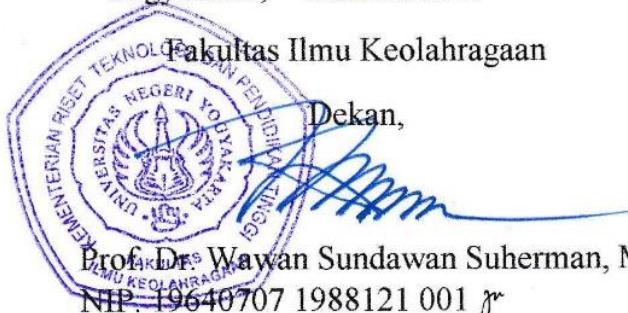
Yogyakarta

Pada tanggal 27 September 2017

#### **TIM PENGUJI**

Nama /Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd		24/10/2017
Ketua Penguji/Pembimbing		24/10/2017
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or		24/10/2017
Sekretaris		24/10/2017
Nawan Primasoni, M.Or		24/10/2017
Penguji		

Yogyakarta, Oktober 2017



## **MOTTO**

“Sesuatu mungkin mendatangi mereka yang mau menunngu, namun hanya akan didapatkan oleh mereka yang semangat mengejarnya”

(Abraham Lincoln)

“Keridhaan Allah tergantung kepada keridhaan kedua orang tua dan murka Allah pun terletak pada murka kedua orang tua”

(Ali bin Abi Tholib)

“Semakin sulit tantangannya, semakin besar kebahagiaan yang anda rasakan saat mampu melewatinya”

(Gianluigi Buffon)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang jauh dari karya sempurna ini, kupersembahkan sebagai wujud tanggung jawab dan cinta kasih saying saya kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Heri Suraya dan Ibu Sri Kadarwati yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tidak ternilai.
2. Adikku Wening Hesti Wardani yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, serta kerja keras dan kesabaran dalam mengiringi perjalanan saya sampai saat ini.

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELLING* DAN LATIHAN KOORDINASI  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SSB PERSOPI  
ELANG TIMUR KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN**

Oleh:

Sunni Hizbullah  
12602241093

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterampilan menggiring bola pemian kelompok umur 11-12 tahun SSB Persopi belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *control-group pretest-posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah pemain kelompok umur 11-12 tahun di SSB Persopi Elang Timur. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling*. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata *pretest* sebesar 15,14, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 10,96% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok kontrol.

Kata Kunci : *latihan, ball felling, koordinasi, menggiring bola*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan Latihan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 Tahun”, Alhamdulillah dapat terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini mengalami berbagai kesulitan dan kendala, akan tetapi berkat doa, semangat dan tidak lepas dari pihak - pihak yang ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, dukungan, motivasi dan kepercayaan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Para Dosen yang telah memberikan bekal ilmu dan inspirasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
5. Para Staf dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan baik fasilitas, informasi maupun layanan yang dibutuhkan.
6. Bapak Rudi Hartono., selaku ketua dan pelatih di SSB Persopi Elang Timur Bantul yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Para siswa SSB Persopi Elang Timur Bantul.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan karya tulis

selanjutnya. Semoga hasil karya tulis ini bisa bermanfaat bagi pembaca, serta dapat menjadi bahan acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi pada tahun berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2017

Penulis

Sunni Hizbulallah

NIM. 12602241093

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	 1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II. KAJIAN TEORI .....</b>	 9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakekat Sepakbola .....	9
2. Teknik dalam Sepakbola .....	11
3. Peraturan Permainan .....	13
4. Perlengkapan Pertandingan .....	15
5. Latihan atau <i>Training</i> .....	15
a. Pengertian Latihan .....	15
b. Tujuan Latihan .....	17
c. Prinsip-Prinsip Latihan .....	17
6. Hakekat Keterampilan.....	18
7. Hakekat <i>Ball Feeling</i> .....	19
a. Pengertian <i>Ball Feeling</i> .....	19
b. Tujuan dan Manfaat <i>Ball Feeling</i> .....	21
c. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> .....	22
8. Hakekat Koordinasi.....	24
a. Pengertian Koordinasi .....	24
b. Contoh Latihan Koordinasi .....	26
c. Tujuan dan Manfaat Latihan Koordinasi .....	26
9. Hakekat <i>Dribbling</i> atau Menggiring Bola.....	27
10. Tujuan Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	32
11. Komponen Biomotor dalam Sepakbola .....	33

12. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun .....	34
13. Hakekat Sekolah Sepakbola .....	37
14. Profil SSB Persopi Elang Timur .....	38
B. Penelitian Yang Relevan .....	39
C. Kerangka Berfikir .....	40
D. Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Desain Penelitian .....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	47
1. Uji Prasyarat .....	48
2. Uji Hipotesis .....	49
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A. Hasil Penelitian .....	51
1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen <i>Pretest</i> .....	51
2. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen <i>Posttest</i> .....	53
3. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> .....	54
4. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Posttest</i> .....	56
5. Perbandingan Rerata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	57
B. Hasil Uji Prasyarat .....	58
1. Uji Normalitas .....	58
2. Uji Homogenitas .....	59
C. Analisis Data .....	60
D. Pembahasan .....	61
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	64
C. Saran .....	65
D. Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk-bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki.....	23
Tabel 2. <i>Ordinal Pairing</i> .....	45
Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi .....	47
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen <i>Pretest</i> .....	51
Tabel 5. Kategori Tingkat Menggiring Bola Eksperimen.....	52
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen <i>Posttest</i> .....	53
Tabel 7 Kategori Tingkat Menggiring Bola Eksperimen Posttest.	53
Tabel 8. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> .....	54
Tabel 9. Kategori Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> .....	55
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Posttest</i> .....	56
Tabel 11. Kategori Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Posttest</i> .....	56
Tabel 12. Perbandingan Rerata .....	57
Tabel 13. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	59
Tabel 14. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	59
Tabel 15. Uji T .....	60

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola .....	14
Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-faktor Pendukung .....	18
Gambar 3. Latihan Koordinasi Menggunakan Tangga Koordinasi	26
Gambar 4. Latihan Koordinasi Menggunakan Marker .....	26
Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.	29
Gambar 6. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar....	30
Gambar 7. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	31
Gambar 8. Piramida Latihan Berdasarkan Usia.....	37
Gambar 9. <i>Control Group Pretest-Posttest Design</i> .....	42
Gambar 10.Instrumen <i>Dribbling</i> .....	47
Gambar 11.Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menngiring Bola Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> .....	52
Gambar 12.Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menngiring Bola Kelompok Eksperimen.....	54
Gambar 13.Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> .....	55
Gambar 14.Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol <i>Posttest</i> .....	57
Gambar 15.Grafik Perbandingan Rerata Kontrol <i>Posttest</i> .....	58
Gambar 16.Grafik Perbandingan Rata-Rata .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2.Surat Keterangan Penelitian dari SSB Putra Handayani Gunungkidul .....	71
Lampiran 3.Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> .....	73
Lampiran 4.Pembagian Rangking .....	74
Lampiran 5. Pengelompokan Sampel .....	75
Lampiran 6. Presensi Siswa Kelompok A (Eksperimen).....	76
Lampiran 7.Presensi Siswa Kelompok B (Kontrol).....	77
Lampiran 8. Statistik Deskriptif .....	78
Lampiran 9.Uji Normalitas .....	81
Lampiran 10.Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 11.Uji T.....	83
Lampiran 12.Sesi Latihan Ball felling dan Latihan Koordinasi ...	84
Lampiran 13. Dokumentasi .....	114

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukkan bola, dalam memainkan bola setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

Kondisi sepakbola di Indonesia saat ini bisa dibilang sangat memprihatinkan. Jangankan untuk berbicara prestasi, karena sepakbola di tanah air saat ini sedang mengalami kisruh yang tidak ada ujungnya. Berawal dibekukan induk sepakbola nasional PSSI oleh MENPORA, praktis kompetisi sepakbola di Indonesia tidak jalan sama sekali. Sehingga bibit-bibit muda yang seharusnya bersinar dan bisa menunjukkan bakatnya terhambat. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga sepakbola harus

memahami karakteristik atlet sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal.

Pembinaan usia muda bukan suatu pekerjaan yang mudah. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatihnya. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam memberikan materi bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak itu. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain

harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Sekolah sepakbola Persopi Elang Timur adalah salah satu pendidikan dasar bermain sepakbola yang berada di Dusun Piyungan Kecamatan Piyungan Bantul Yogyakarta. Dibentuk pada tahun 2005 yang diberi nama Sekolah Sepak Bola Persopi Elang Timur. SSB Persopi Elang Timur berlatih satu minggu tiga kali yaitu pada hari selasa dan kamis pukul 15.30 sore pada hari minggu pagi pukul 07.00 yang bertempat di lapangan Piyungan.

Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai pretasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Persopi Elang Timur mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Persopi Elang Timur hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*) dan koordinasi. Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa SSB Persopi Elang Timur diantaranya yaitu menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, menggiring boladiantara kedua kaki bagian dalam,menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri. Atlet yang koordinasinya baik mampu melakukan gerakan secara efisien, sehingga sehingga pada umumnya mampu melakukan aktifitas gerak fisik secara efisien. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Bompa: 1983) dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik (Harsono, 1988: 219 ). Koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang akan dihadapi. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak atlet tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat (precise), dan efisien. Akan tetapi latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa SSB Persopi Elang Timur dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap

bola masih minim. Usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. *Ball feeling* dan koordinasi sangat penting untuk dikuasai, dengan mempunyai *ball feeling* dan koordinasi yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan . Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Sarana dan prasarananya di SSB Persopi Elang Timur terbilang memadai yaitu terdiri dari sebuah lapangan sepak bola berukuran standar peraturan dengan rumput yang memadai, lapangan rata tidak bergelombang. Disamping itu semua siswa membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain itu di SSB Persopi Elang Timur terdapat juga *marker* 100 buah, cone sejumlah 20 buah, gawang *portable* dengan ukuran 5x2 meter sejumlah 2 buah namun tiang pancang belum tersedia.

Melihat latar belakang tersebut di SSB Persopi Elang Timur belum pernah ada penelitian mengenai pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan Latihan

Koordinasi terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 Tahun”

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Keterampilan teknik menggiring bola siswa kelompok umur 11-12 tahun SSB Persopi belum optimal.
2. Variasi latihan dari pelatih guna meningkatkan teknik menggiring bola masih kurang dan monoton.
3. Perlengkapan latihan untuk mendukung latihan *dribbling* seperti tiang pancang sangat kurang sehingga simulasi latihan kurang bisa disesuaikan dengan keadaan sesungguhnya saat pertandingan.
4. Belum pernah ada penelitian mengenai pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola di SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya persoalan yang ada maka penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu:

1. Adakah pengaruh *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan ketrampilan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun ?”.
2. “Seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun ?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan ketrampilan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat keberbagai pihak, antara lain:

## 1. Manfaat Teoritik

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *ball feelling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola siswa SSB Persopi ElangTimur kelompok umur 11-12 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai cara alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan Pembina olahraga sepakbola.
- c. Bagi pemain, supaya dapat mengerti bahwa *ball feeling* dan koordinasi merupakan hal penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kualitas kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakekat Sepakbola**

Permainan sepak bola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1995: 103). Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharno dan Sukintaka, 1983: 70). Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto dkk, 2010: 1).

Menurut Arma Abdoellah (1981: 409) permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh beberapa orang pemain dengan menggunakan semua anggota tubuh kecuali dengan tangan, sedangkan penjaga gawang menggunakan semua anggota badan, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukkan bola oleh penyerang lawan. Sedangkan menurut Clive Gifford Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendirisupaya tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan permainan sepakbola dalam penelitian ini adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukkan bola, dalam memainkan bola setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

## 2. Teknik dalam Sepakbola

Menurut Robert Koger (2005: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah diingat disingkat FIG yakni:

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

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

- a. Menendang (*kicking*), : bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam

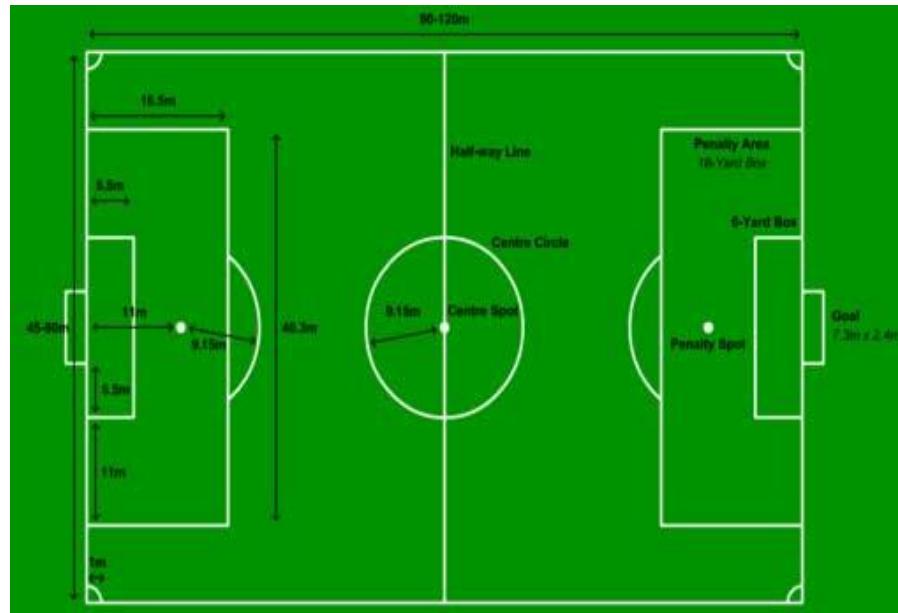
tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

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

### 3. Peraturan Permainan

Menurut *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 4-12), lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter.

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap sudut lapangan diberi garis berbentuk seperempat lingkaran dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centi meter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter atau juga biasa disebut kotak 16. Titik *penalty* berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

Sumber : *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 10)

#### 4. Perlengkapan Pertandingan

Menurut *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 14-24), fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos tim yang berlengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin decker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling

lingkarannya tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

## **5. Latihan atau *Training***

### a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7), menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang

direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono dkk, 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluhan, beratus atau ribuan kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan mana kala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan lagi.

#### b. Tujuan Latihan

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

- 1) Latihan fisik: bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu

dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.

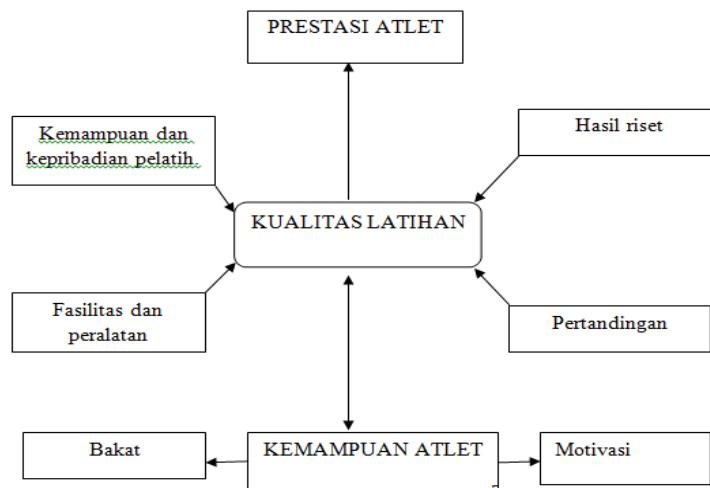
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khusunya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

### c. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam hal ini pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih

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

Menurut Harsono dkk, (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlalu lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.



Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung  
Sumber: Harsono, dkk. (2005: 52)

## 6. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999:61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan

kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999:63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Siswanto Triajmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

## **7. Hakikat *Ball Feeling***

### **a. Pengertian *Ball Feeling***

Menurut Kadir Jusuf (1982: 291) *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat

penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ballfeeling* atau *ball sense*. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton (bervariasi) dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotor fisik dasarnya misalnya: kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

### **b. Tujuan dan Manfaat Latihan *Ball Feeling* dalam Penguasaan Bola**

Dalam sepakbola modern salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola. Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri 1986: 20), sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya.

Menurut Herwin (2004: 25), “tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar”. Menurut Weil Coerver (1985: 85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-tenik baru dalam sepakbola.

Penguasaan bola meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: (1) teknik menendang; (2) teknik mengontrol; (3) teknik menggiring; dan (4) teknik menyundul (Soegiyanto, 1990: 13). Dengan memperhatikan beberapa pernyataan di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola secara baik setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola.

#### c. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling*

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dalam hal ini Soedjono (1980: 3), menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

Menurut Dermawan dkk, (2011: 5-9), latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping

menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.

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

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

Bentuk latihan	Pelaksanaan
1. Bagian kaki 1.1. Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakkan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakkan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3 Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.
1.4 Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5 Kombinasi dari semua latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan di tempat.</li> <li>- Dilakukan sambil bergerak.</li> <li>- Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah.</li> <li>- Dilakukan berpasangan.</li> </ul>
2. Bagian paha 2.1 Menahan bola diatas paha	Bola diletakkan diatas paha kemudian ditahan beberapa saat sampai bola tidak jatuh
2.2 Menimang bola diudara dengan paha kanan dan kiri bergantian	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan / ditimang-timang dengan paha kanan dan kiri secara bergantiandan berulang-ulang
2.3 Kombinasi latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan di tempat.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan sambil bergerak.</li> <li>- Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah.</li> <li>- Dilakukan berpasangan</li> </ul>
3.Bagian Kepala 3.1. Menahan bola diatas kepala	Bola diletakkan diatas dahi, kemudian sejenak bola tidak jatuh secara berulang-ulang
1.2. Menimang bola dengan kepala	Bola dilemparkan keatas, kemudian dipantul-pantulkan / ditimang-timang dengan perkenaan dahi secara berulang-ulang.
1.3. Kombinasi latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan di tempat.</li> <li>- Dilakukan sambil bergerak.</li> <li>- Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah.</li> <li>- Dilakukan berpasangan</li> </ul>

Sumber: Subagyo Irianto (2010:135).

## 8. Hakikat Koordinasi

### a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah, ke dalam satu pola gerak yang efisien ( Mochamad Sajoto,1988:53), Peter Schreiner mengatakan bahwa koordinasi adalah suatu interaksi antara sistem syaraf pusat dan otot penggerak dengan serangkaian tujuan didalam pergerakan. Setiap orang melakukan pergerakan atau ketrampilan baik yang mudah, sederhana maupun yang rumit adalah perintah dari sistem saraf pusat yang sudah disimpan dalam memori terlebih dahulu. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar mencapai satu tugas fisik khusus (Grana dan Kalenak, 1991 : 253)

Koordinasi gerak adalah hal yang alamiah, layaknya berjalan, berlari, dan melompat. Sedang performa atlet ditentukan oleh kemampuan teknik. Misalnya, pemain sepakbola yang punya performa bagus adalah yang menguasai gerak spesifik sepakbola dengan baik, sehingga latihan koordinasi harus mengakomodir kemampuan teknik sepakbola dan kemampuan umum. Maka dalam proses latihan harus diseimbangkan kedua aspek tersebut. (Kickoff,2005:4).

Kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan,kinesthetic, sense, balance, dan ritme semua saling mendukung di dalam koordinasi gerak,oleh karena satu sama lain memang mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi. Latihan koordinasi yang baik untuk memperbaiki koordinasi atlet adalah melakukan variasi gerak dan ketrampilan. Dalam melatih ketrampilan,faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus ditingkatkan. Koordinasi paling mudah dikembangkan pada anak-anak usia dini, yaitu pada kemampuan adaptasi nervous systemnya lebih baik dari kepunyaan orang dewasa. (Bompa : 1983).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan yang dimaksud koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki (atlet) dan memadukan berbagai macam gerak yang berbeda dengan kesulitan yang berbeda tapi cepat dan tepat.

## 9. Contoh Latihan Koordinasi

Latihan koordinasi dapat dilakukan dengan berbagai macam alat yang sederhana, misalnya saja dengan tangga koordinasi. Berbagai macam gerakan dapat dilakukan dengan satu alat ini.



Gambar 3. Latihan koordinasi menggunakan tangga koordinasi



Gambar 4. Latihan koordinasi menggunakan marker

## 10. Tujuan dan Manfaat Latihan Koordinasi

Koordinasi hampir diperlukan disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan cuaca, lapangan pertandingan, lampu stadion, peralatan dan lawan yang dihadapi. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu

ketrampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah cepat dalam melakukan ketrampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi lebih efektif. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama, dan kompleks maka dari itu latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

### **11. Hakikat *Dribbling* / Menggiring Bola**

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28), “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61).

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77). Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77).

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

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



Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar :
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
  - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
  - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 6. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.

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



Gambar 7. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

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

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering

mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.

- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Jangan heran jika pemain seperti Lionel Messi ataupun Ronaldinho mampu membuat bola seperti “menempel” di kakinya sepanjang mereka menggiring bola.

## **12. Tujuan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola bertujuan untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan. Pemain berusaha untuk menjaga bola dan menguasai bola dengan membawa bola bergerak menuju daerah yang kosong dari penjagaan lawan dan siap untuk melakukan operan kepada rekan satu tim atau tendangan langsung ke gawang untuk mendapatkan sebuah gol.

Menurut Komarudin(2005:45), tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruangan kosong melepaskan diri

dari kawalan lawan,serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Sedangkan menurut Sucipto, dkk.(2000:28) menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekatkan jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dari kedua pendapat yang telah dikemukakan diatas peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud tujuan menggiring bola (*Dribbling*) adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruangan kosong sehingga terciptanya peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

### **13. Komponen Biomotor Dalam Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam.Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neorumuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahraga.

Menurut Bompa (1994: 260) komponen dasar biomotor meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Menurut Herwin

(2006: 78) Komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan. Menurut Treadwell (1991: 63-65) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah: (1) *aerobic*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, (9) *body composition*. Dari beberapa pernyataan diatas peneliti menyimpulkan komponen biomotor adalah komponen yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam yang diantaranya sistem neorumuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian.

#### **14. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun**

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”. Disini akan dibahas bagaimana karakteristik anak usia 10-12 tahun, karena dengan memahami dan mengetahui karakteristik setiap anak, pelatih akan lebih mudah dalam mengarahkan anak pada setiap sesi latihan. Anak usia 10-12 tahun merupakan masa dimana mereka baru menginjak bangku sekolah

dasar. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak.

Pada masa ini anak akan mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada awal kanak-kanak. Masa anak-anak merupakan masa sangat baik untuk olahraga, karena pada masa ini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktifitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada dalam diri seseorang yang didasari pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan.

Menurut Piaget dalam Rita Eka Izzaty (2008: 105) ada beberapa perkembangan yang terjadi pada anak-anak usia 10-12 tahun antara lain ;

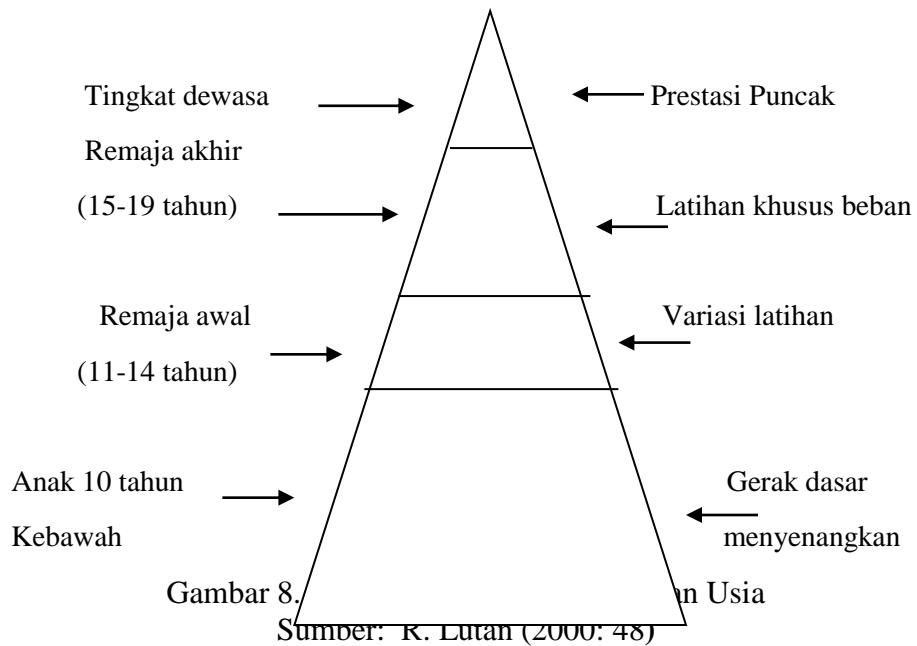
- a) Perkembangan fisik, meliputi ;
  - 1) Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan sangat bagus.
  - 2) Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot, dan ketrampilan gerak.
  - 3) Ketrampilan gerak mengalami kemajuan pesat, lancar dan terkoordinasi.
  - 4) Jaringan lemak berkembang lebih pesat daripada jaringan otot.
  - 5) Kerja otot besar anak laki-laki lebih unggul daripada anak perempuan.
- b) Perkembangan kognitif, meliputi ;
  - 1) Konsep berpikir yang dulu masih samar-samar pada masa ini sudah lebih konkret.
  - 2) Anak sudah mampu menggunakan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret dan sanggup berfikir logis.
  - 3) Anak-anak mengurangi egoisme mereka dan mulai bersikap sosial.

- 4) Pemahaman tentang konsep ruang, kausalitas, kategorisasi, konversi dan penjumlahan menjadi lebih baik.
- 5) Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar mengingat dan berkomunikasi.
- c) Perkembangan emosi, meliputi ;
  - 1) Emosi anak pada hal kesedihan dan kebahagian cenderung relatif lebih singkat atau sifatnya tiba-tiba.
  - 2) Emosi anak cenderung berubah-ubah dengan cepat. Anak yang baru menangis tiba-tiba tertawa, begitu pula sebaliknya.
  - 3) Respon emosi anak terhadap suatu situasi berbeda-beda dan bervariasi.
  - 4) Emosi anak dapat dideteksi atau diketahui dari tingkah laku anak itu sendiri.
  - 5) Anak memperlihatkan keinginan yang kuat terhadap apa yang diinginkannya.
- d) Perkembangan sosial, meliputi ;
  - 1) Anak-anak suka bermain berinteraksi secara berkelompok dan suka menjelajah ke tempat-tempat yang baru.
  - 2) Anak-anak cendurung ingin "diakui" oleh temannya di suatu kelompok.
  - 3) Senang bermain di dalam sebuah kelompok yang suka dengan aktivitas olahraga seperti sepak bola, voli dan basket.
  - 4) Pengaruh teman sebaya sangat kuat.

Dalam penekanan latihan pada anak usia dini seperti ini haruslah senang dan gembira dalam berinteraksi dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Unsur senang dan gembira ini sangat penting dimunculkan dalam proses latihan terutama untuk kelompok usia 10-12 tahun. Menurut Rusli Ibrahim (2001: 29), bahwa unsur kegembiraan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran termasuk dalam pembelajaran gerak.

Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3), menjelaskan dalam fase ketiga (umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan. Berikut disajikan dalam bentuk

gambar piramida, penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan menurut R. Lutan (2000: 48), sebagai berikut:



### 15. Hakikat Sekolah Sepakbola

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Lebih lanjut Soedjono (1999: 3) menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa

dan mengembangkan bakatnya, disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi.

## **16. Profil SSB Persopi Elang Timur**

Sekolah sepakbola Persopi Elang Timur pada tanggal 23 Mei 2009. Tujuan didirikannya SSB Persopi Elang Timura adalah sebagai pembinaan sepakbola usia dini khususnya di wilayah piyungan. Selanjutnya untuk mencari bibit bibit muda potensial yang kelak diharapkan membawa nama baik Piyungan dan kabupaten Bantul. Sekolah Sepak Bola Persopi Elang Timur beralamatkan di Dusun Piyungan Kecamatan Srimartani Kabupaten Bantul Yogyakarta. Latihan bertempat di lapangan Piyungan, Bantul. Sekolah Sepakbola Persopi Elang Timur termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Persopi Elang Timur selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Persopi Elang Timur juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

Adapun beberapa prestasi yang ditorehkan SSB Persopi elang timur dalam kurun waktu satu tahun terakhir adalah juara kalitirto cup 2015, juara 2 AFA cup 2016, juara 4 piala asprov DIY 2016.

Berikut adalah susunan manajemen SSB Persopi Piyungan, sebagai ketua bapak Rudi Hartono, wakil ketua Nang Sumanang, bendahara Emy Yatun, sekretaris bapak Josep.

SSB Persopi Elang Timur mempunyai beberapa pelatih yaitu Ali Murtono sebagai pelatih kepala, Pradana dan Ony Kurniawan sebagai pelatih kiper serta beberapa pelatih yang magang dari Prodi PKO UNY.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Resha Rafsanjani Prihawan (2009), yang berjudul “Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 30,31 detik dan *posttest* 27,10 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 3,20 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan metode latihan terpadu.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wakhid Aryanto (2006) yang berjudul “Hubungan koordinasi dan keseimbangan dengan kemampuan mengontrol bola”. Penelitian tersebut menggunakan metode survei pada siswa sekolah

sepakbola bintang muda arum sleman usia 14-16 tahun. Dapat diketahui terdapat hubungan dari dua variabel tersebut sebesar 5,58%.

### C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya setiap pemain sangat suka latihan dengan berbagai macam variasi. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola pada prinsipnya membutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain atau bola tidak jauh dari jangkauan kaki. Ada pepatah mengatakan sentuhan pertama menentukan langkah berikutnya. Karena jika sentuhan pertama kurang baik maka pemain akan sulit mengendalikan bola dilangkah berikutnya.

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus memiliki *foundation* (dasar) dalam bermain sepakbola. Pemain yang memiliki penguasaan bola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam bermain sepakbola. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan pengenalan terhadap bola pada bagian tubuh berupa sentuhan dan pantulan seperti pada telapak kaki (sol), punggung kaki bagian luar dan dalam, kaki bagian dalam dan luar, paha, kepala, dan dada sehingga pemain lebih merasakan gerakan-gerakan bola dan menghayati arah dan pantulan bola.

Latihan *ball feeling* dapat berupa menggulirkan bola kedepan dan menariknya kembali ke tempat semula, mengontrol bola, injak-injak bola, memainkan bola diantara kedua kaki bagian dalam, dan menimang-nimang bola.

Untuk itu latihan *ball feeling* merupakan latihan yang banyak menggunakan sentuhan terhadap bola sehingga tepat untuk mendukung kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya teknik menggiring dalam sepakbola. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus di permukaan tanah.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah:

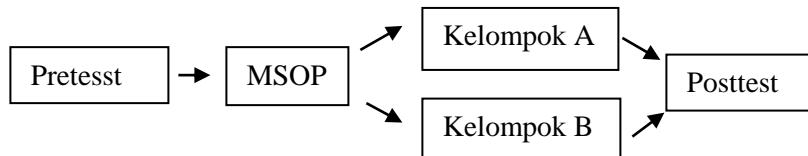
1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur Piyungan 11-12 tahun.
2. Kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur 11-12 tahun.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan adalah *”Control Groups Pretest-Posttest Design”*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan koordinasi dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 9. *Control Group Pretest-Posttest Design*  
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

MSOP: *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A berlatih dengan program latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi

Kelompok B sebagai kelompok kontrol (berlatih dengan program pelatih di luar *treatment*)

Tes Awal: menggiring bola

Tes Akhir: menggiring bola setelah *treatment* 16 kali pertemuan

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

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Tubuh terutama yang ditekankan pada penelitian ini pada bagian kaki, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, memainkan bola dengan (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), menggiring bola, serta mengontrol dan mengoper bola. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan hanya mencakup unsur melatihkan atau merangsang teknik *dribbling* saja seperti : menggulirkan bola, memainkan bola (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), dan injak-injak bola.
2. Koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki (atlet) dan memadukan berbagai macam gerak yang berbeda dengan kesulitan yang berbeda tapi cepat dan tepat. Contoh latihan koordinasi menggunakan tangga koordinasi, marker dan pancang.
3. Menggiring Bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan

satu kaki atau dua kaki secara bergantian agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam tes ini menggunakan instrumen menggiring bola yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (1995: 15).

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pemain umur 11 tahun berjumlah 20 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada (*total sampling*).

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 pemain. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi kelompok B tidak diberi perlakuan *ball feeling* dan koordinasi atau sebagai kelompok kontrol.

Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. *Ordinal Pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun

berdasarkan peringkat ataupun rangking. Hasil pengelompokan berdasarkan *Ordinal Pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. *Ordinal Pairing*

<b>Kelompok A</b>	<b>Kelompok B</b>
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

#### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

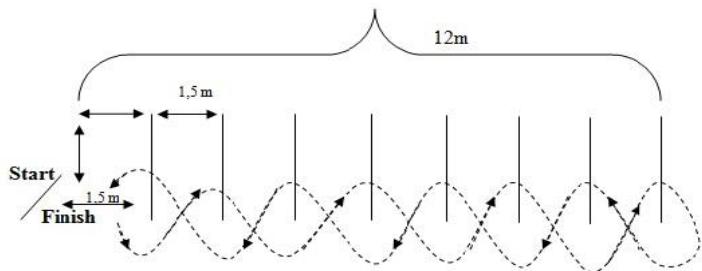
Penelitian dilakukan dari bulan September 2016 hingga Oktober 2016. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Piyungan Bantul setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637 dengan cara perhitungan SPSS 16.

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepak ukuran 5, (g) meteran.
2. Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba
3. Pelaksanaan:
  - a. Bola diletakkan 1,5 meter dari pancang pertama (garis start)
  - b. Pemain bersiap di posisi start.
  - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish.
  - d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
  - e. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
  - f. Bola dihentikan tepat di garis finish ketika testi sampai di garis finish.
  - g. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
  - h. Jarak antar pancang yaitu 1,5 meter.
  - i. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



**Gambar 8.** Instrumen *Dribbling* Subagyo Irianto

Gambar 10. Instrumen *dribbling* Subagyo Irianto (1995:20)  
 Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliiek Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

#### F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2011: 452), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = *Mean*(rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2011:452)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal

(GempurSafar,2010:<http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

## **2. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima.

- a.  $H_a$  : Ada pengaruh signifikan latihan *ball feelling* terhadap keterampilan menggiring bola

$H_0$  : Tidak ada pengaruh signifikan latihan *ball feelling* terhadap keterampilan menggiring bola

- b.  $H_a$  : Latihan *ball feelling* lebih efektif terhadap keterampilan menggiring bola

$H_0$  : Latihan *ball feelling* tidak lebih efektif terhadap keterampilan menggiring bola

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan

perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Penelitian ini dilakukan pada Minggu, 18 September 2016 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen *Pretest***

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

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen *Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,5150
<i>Median</i>	17,3200
<i>Mode</i>	16,03 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,27593
<i>Range</i>	4,35
<i>Minimum</i>	16,03
<i>Maximum</i>	20,38

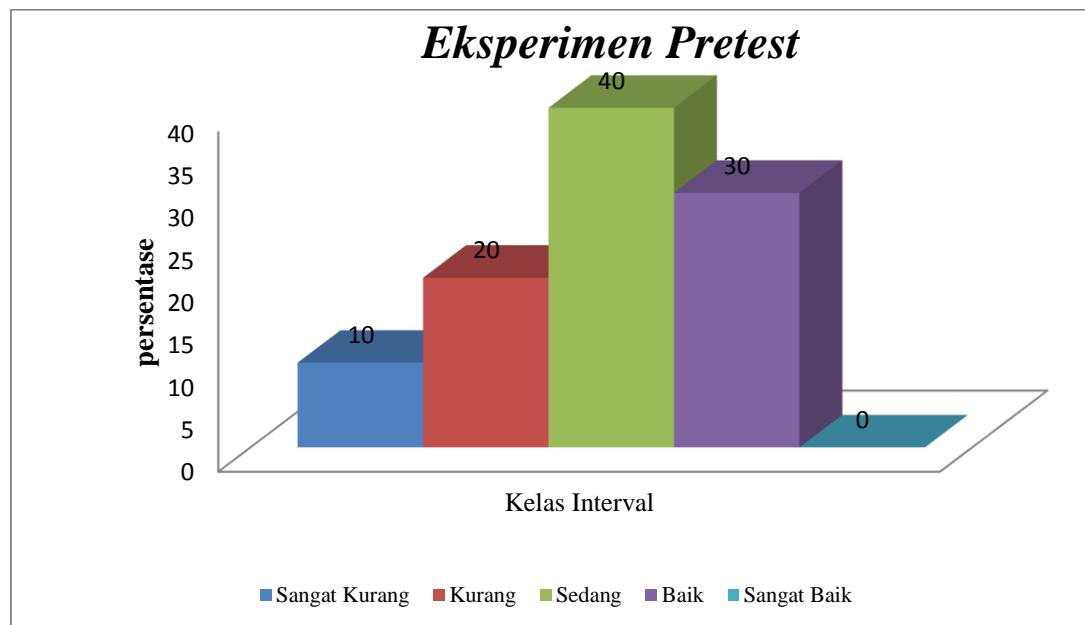
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola eksperimen *pretest* dengan rerata sebesar 17,51, nilai tengah 17,32, nilai sering muncul 16,03 dan simpangan baku 1,27. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,03

dan skor terendah sebesar 20,38. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Menggiring Bola Eksperimen

No	Interval	Frekuensi	Percentase
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	3	30,00
3	Sedang	4	40,00
4	Kurang	2	20,00
5	Sangat Kurang	1	10,00
	Jumlah	10	100

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



Gambar 11. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen Pretest

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen

### *Posttest*

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

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen *Posttest*

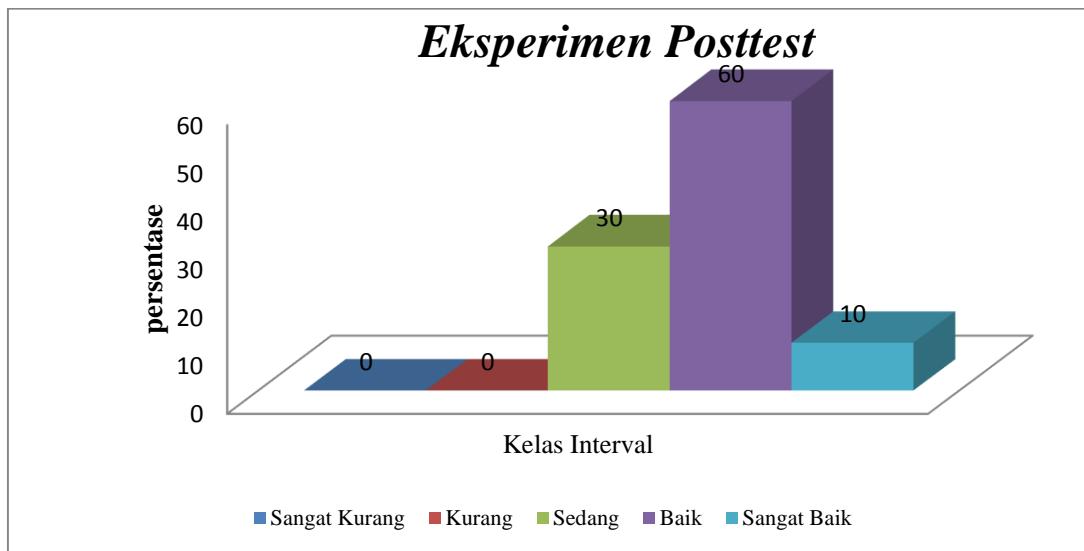
Statistik	Skor
Mean	15,1410
Median	15,2750
Mode	13,06 <sup>a</sup>
Std. Deviation	0,85104
Range	3,02
Minimum	13,06
Maximum	16,08

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola eksperimen dengan rerata sebesar 15,14, nilai tengah 15,27, nilai sering muncul 13,06 dan simpangan baku 0,85. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13,06 dan skor terendah sebesar 16,08. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Menggiring Bola Eksperimen *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Percentase
1	Sangat Baik	1	10,00
2	Baik	6	60,00
3	Sedang	3	30,00
4	Kurang	0	0,00
5	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah		10	100

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



Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen

### 3. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

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

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

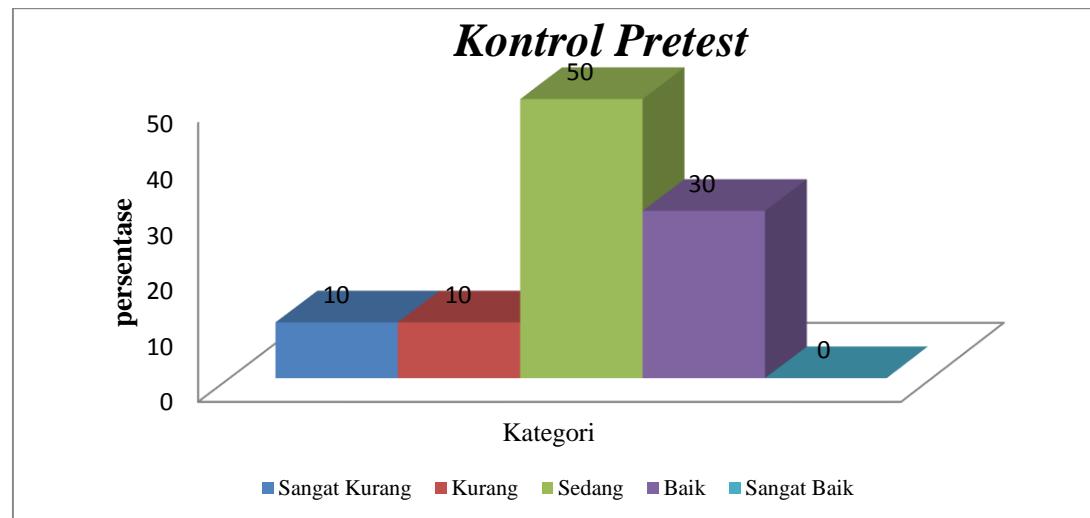
Statistik	Skor
Mean	17,5430
Median	17,2850
Mode	16,24 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1,13760
Range	3,19
Minimum	16,24
Maximum	19,43

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok kontrol *pretest* dengan rerata sebesar 17,54, nilai tengah 17,28, nilai sering muncul 16,24 dan simpangan baku 1,37. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,24 dan skor terendah sebesar 19,43. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	3	30,00
3	Sedang	5	50,00
4	Kurang	1	10,00
5	Sangat Kurang	1	10,00
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menggiring bola kelompok control pretest apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

#### 4. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

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

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

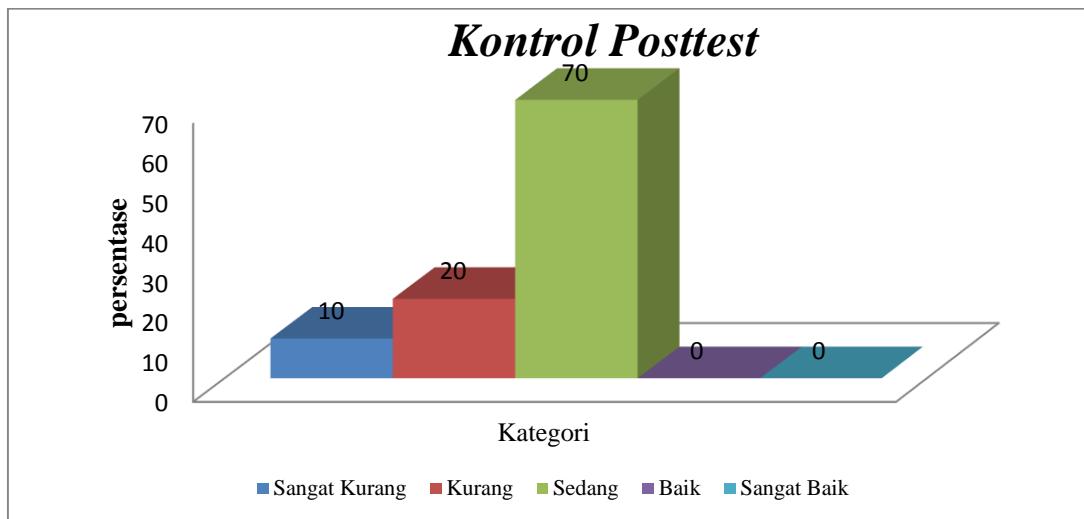
Statistik	Skor
Mean	16,8030
Median	16,4050
Mode	16,22 <sup>a</sup>
Std. Deviation	0,87457
Range	2,81
Minimum	16,22
Maximum	19,03

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok kontrol dengan rerata sebesar 16,80, nilai tengah 16,40, nilai sering muncul 16,22 dan simpangan baku 0,87. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,22 dan skor terendah sebesar 19,03. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	7	70,00
4	Kurang	2	20,00
5	Sangat Kurang	1	10,00
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan menggiring bola kelompok kontrol apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

##### 5. Perbandingan Rerata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan perbandingan rerata antara kelompok eksperimen dan kelompok control dalam bentuk tabel sebagai berikut:

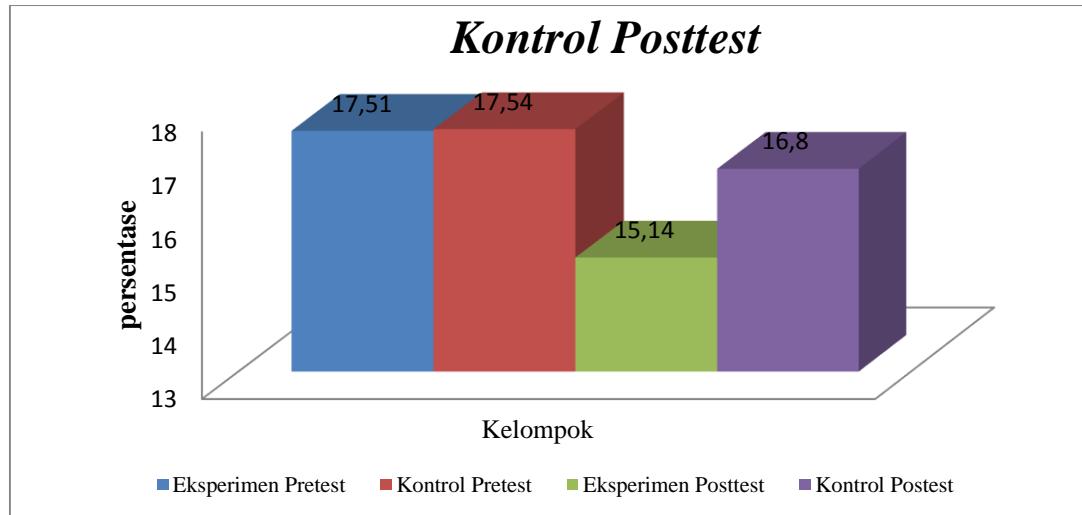
Tabel 12. Perbandingan Rerata

Statistik	Skor
Eksperimen Pretest	17,51
Eksperimen Posttest	15,14
Kontrol Pretest	17,54
Kontrol Posttest	16,80

Dari data di atas dapat diperoleh perbedaan rerata antara kelompok eksperimen pretest dan kelompok control pretest sebesar 0,03 dan perbedaan rerata antara

kelompok eksperimen posttest dan kelompok control posttest sebesar 1,66.

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



Gambar 15. Grafik Perbandingan Rerata

## B. Hasil Uji Prasyarat

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

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig*

dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi keriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 13. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,431	Normal
2	<i>Post test</i>	0,310	Normal

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

## 2. Uji Homogenitas

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

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kelincahan	0,739	Homogen

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

### C. Analisi Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persofi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 10. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<i>Menggiring</i>	4,307	2,10	0,000	1,66

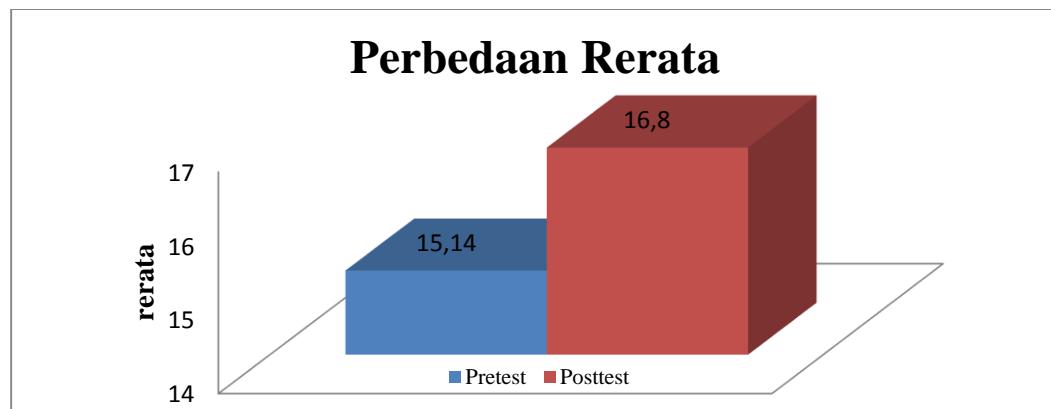
Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $4,307 > 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata kelompok kontrol sebesar 16,80, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9.88% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok control.

## D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $4,307 > 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata kelompok kontrol sebesar 16,80, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9.88% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok kontrol. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 16. Grafik Perbandingan Rata-Rata

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *ball feeling* dan latihan koordinasi mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan tingkat keterampilan menggiring bola bagi siswa SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa SSB Persopi Elang Timur ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan kemampuan siswa dalam keterampilan menggiring bola. Pemberian program latihan yang tepat ini mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan. Alhasil, pemberian latihan *ball feellling* dan koordinasi ini mampu memberikan perbaikan, peningkatan dan mendukung faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh perbedaan rerata antara kelompok eksperimen pretest dan elompok control pretest sebesar 0,03 dan perbedaan rerata antara kelompok eksperimen posttest dan kelompok control posttest sebesar 1,66.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola harus memiliki penguasaan poin-poin keterampilan menggiring bola dengan baik. Poin-poin keterampilan menggiring bola diantaranya yaitu konsentrasi, sentuhan bola, banyak menyentuh bola, bola dalam penguasaan, dan melakukan dengan kecepatan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memiliki keterampilan menggiring bola yang baik membutuhkan latihan yang benar. Sehingga latihan-latihan yang mendukung dalam peningkatkan poin-poin keterampilan menggiring tersebut baik harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik keterampilan.

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik menguasi bola dari tempat satu ke tempat lain dengan kecepatan. Sejalan dengan ini maka latihan ball feelling dan koordinasi sangat membantu bagi siswa dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Latihan *ball feelling* lebih mengarah pada penguasaan dan sentuhan yang dilakukan kaki pada bola. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan memberatkan pada perasaan dan insting sentuhan bola ini sangat membantu untuk memperbaiki dan meningkatkan sentuhan dalam keterampilan menggiring bola. Sedangkan latihan koordinasi digunakan untuk melatih koordinasi gerak tubuh khususnya kaki dalam melakukan perpindahan dan melakukan penguasaan bola. Proses perpindahan tepat ini dalam keteramplan menggiring bola membutuhkan pola gerak yang teratur, sistematis dan gerak cepat.

Banyaknya sentuhan, kecepatan dan bola dalam penguasaan ini sangat menentukan keberhasilan dalam mengiring bola. Permainan sepakbola sangat membutuhkan keterampilan menggiring bola untuk melakukan penyerangan, penguasaan bola dan melewati lawan dengan muah. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* dan koordinasi sangat memperngaruhi keberhasilan dala penguasaan bola dan menggiring bola dengan baik.

## **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. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Hal ini dibuktikan bahwa t hitung sebesar  $4,307 > 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ .
2. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata kelompok kontrol sebesar 16,80, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9,88% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok control.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.

2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peniliti menyarankan:

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

### **D. Keterbatasan Penelitian**

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

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

3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitian yang sudah pernah dipakai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung M & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Bompa. O. Tudor. (1994). *Total Training for Young Champhions*. United States of American.
- Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Gempur Safar, (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov*. Diakses dari: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-iji-normalitas/>. pada tanggal 27 Mei 2016
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakata: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). “Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Robert Koger. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.

- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta:UNY Press.
- R.Lutan.(2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soedjono (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.
- Soedjono. (1999). KonsepPembinaanSepakbolaUsiaDini. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedaulatan Rakyat.
- Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teoridan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Treadwell, Peter. (1991). *Skillfull Soccer*. London: A dan C Black  
[www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football](http://www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football) Download 25 Mei 2016.

Weil Coerver. (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.

Wisma Nugraheni. (2009). “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan EkstraKurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Yudi Dwi Antoro (2012). “Pengaruh Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Ketrampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 395/UN.34.16/PP/2016. 06 September 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Pengelola SSB Persopi Elang Timur.**

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

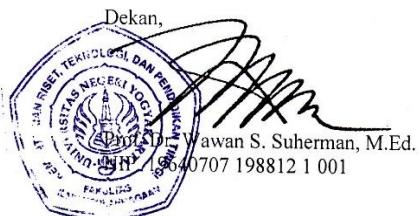
Nama : Sunni Hisbullah  
NIM : 12602241093.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2016.  
Tempat/Obyek : Lapangan Piyungan/SSB Persopi ELTI.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Latihan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 Tahun.

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

Dekan,



Tembusan :

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

**Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian**



**SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)**

**PERSOPI ELANG TIMUR**

**KABUPATEN BANTUL**

Alamat : Jl. Yogyakarta-Wonosari KM 14, Piyungan, Bantul  
55792



**SURAT KETERANGAN**

**Nomor: 395/UN.34.16/PP/2016**

Yang bertanda tangan di bawah ini kami pengurus SSB Persopi Elang Timur, Piyungan Bantul menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Sunni Hizbullah  
NIM : 12602241093  
Prodi/Jurusan : Pend. Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi pada tanggal 18 September s.d 31 Oktober dengan judul “PENGARUH LATIHAN BALL FELLING DAN LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Piyungan, 5 November 2016  
Ketua SSB Persopi Elang Timur

Rudi Hartono



PIYUNGAN BANTUL

**Lampiran 3. Surat Keterangan *Expert Judgment***

**SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT**

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Herwin M.Pd

NIP : 1965020221 993 1 21 001

Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada instrumen penelitian:

Nama : Sunni Hizbullah

NIM : 12602241093

Prodi : PKO/PKL

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Ball Feelling dan Latihan Koordinasi Terhadap Ketampilan Menggiring Bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11 Tahun"

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Juni 2016



Herwin M.Pd

NIP. 1965020221 993 1 21 001

**SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT**

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, M.Or

NIP : 19840521 200812 1 001

Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada instrumen penelitian:

Nama : Sunni Hzibullah

NIM : 12602241093

Prodi : PKO/PKL

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Ball Feelling dan Latihan Koordinasi Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola SSB Persoppi Elang Timur Kelompok Umur 11 Tahun"

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juni 2016



Nawan Primasoni, M.Or

NIP. 19621010.198812 1 001

**Lampiran 4. Pembagian Rangking**

**DATA REKAPITULASI**

KELOMPOK	PRETEST		POSTTEST	
KELOMPOK A / EKSPERIMEN	16.03	BAIK	13.06	SANGAT BAIK
	16.32	BAIK	14.63	BAIK
	16.36	BAIK	15.09	BAIK
	17.11	SEDANG	15.10	BAIK
	17.21	SEDANG	15.22	BAIK
	17.43	SEDANG	15.33	BAIK
	17.77	SEDANG	15.35	BAIK
	18.21	KURANG	15.50	SEDANG
	18.33	KURANG	16.05	SEDANG
	20.38	SANGAT KURANG	16.08	SEDANG
KELOMPOK B / KONTROL	16.24	BAIK	16.22	SEDANG
	16.25	BAIK	16.23	SEDANG
	16.54	BAIK	16.28	SEDANG
	17.05	SEDANG	16.37	SEDANG
	17.28	SEDANG	16.38	SEDANG
	17.29	SEDANG	16.43	SEDANG
	18.06	SEDANG	16.57	SEDANG
	18.08	SEDANG	17.21	KURANG
	19.21	KURANG	17.31	KURANG
	19.43	SANGAT KURANG	19.03	SANGAT KURANG
RERATA	17.53		15.97	

SD	1.18		1.20	
MIN	16.03		13.06	
MAX	20.38		19.03	
M + 1,5 SD	19.29		17.77	
M + 0,5 SD	18.12		16.57	
M- 0,5 SD	16.94		15.37	
M- 1,5SD	15.76		14.18	

**Lampiran 5. Pengelompokan Sampel**

**DATA PENGELOMPOKAN SAMPEL**

No	Nama	Hasil Pretest	Kelompok
1	Kevin	16.03	A
2	Dimas	16.32	B
3	Danis	16.36	B
4	Baresi	17.11	A
5	Deco	17.21	A
6	Ilham	17.43	B
7	Alvin	17.77	B
8	Fahri	18.21	A
9	Raka	18.33	A
10	Farhan	20.38	B
11	Blue	16.24	B
12	Dio	16.25	A
13	Azim	16.54	A
14	Rizki	17.05	B
15	Akbar	17.28	B
16	Irham	17.29	A
17	Chigar	18.06	A
18	Indra	18.08	B
19	Danu	19.21	B
20	Aril	19.43	A

**DAFTAR KELOMPOK**

No	Kelompok A (Eksperimen)	No	Kelompok B (Kontrol)
1	Kevin	1	Dimas
2	Baresi	2	Danis
3	Deco	3	Ilham
4	Fahri	4	Alvin
5	Raka	5	Farhan
6	Dio	6	Blue
7	Azim	7	Rizki
8	Irham	8	Akbar
9	Chigar	9	Indra
10	Aril	10	Danu

**Lampiran 6. Presensi Siswa Kelompok A (Eksperimen)**

No	Nama	September					Oktober			
		18	20	22	25	29	4	6	9	11
1	Kevin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Baresi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Deco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓
4	Fahri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Raka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Dio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Azim	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Irham	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Chigar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Aril	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama	Oktober						
		13	16	18	20	23	25	30
1	Kevin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Baresi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Deco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Fahri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Raka	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓
6	Dio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Azim	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Irham	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
9	Chigar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Aril	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 7. Presensi Siswa Kelompok B (Kontrol)

No	Nama	September					Oktober			
		18	20	22	25	29	4	6	9	11
1	Dimas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Danis	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Ilham	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓
4	Alvin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Farhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Blue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rizki	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Akbar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Indra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Danu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama	Oktober						
		13	16	18	20	23	25	30
1	Dimas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Danis	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Ilham	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Alvin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Farhan	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓
6	Blue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rizki	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Akbar	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
9	Indra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Danu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**Lampiran 8. Statistik Deskriptif**

**STATISTIC**

		KELOMPOK_EKSPERIMENT	KELOMPOK_KONTROL
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		15.1410	16.8030
Median		15.2750	16.4050
Mode		13.06 <sup>a</sup>	16.22 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.85104	.87457
Range		3.02	2.81
Minimum		13.06	16.22
Maximum		16.08	19.03

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**KELOMPOK\_EKSPERIMENT**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.06	1	10.0	10.0	10.0
	14.63	1	10.0	10.0	20.0
	15.09	1	10.0	10.0	30.0
	15.1	1	10.0	10.0	40.0
	15.22	1	10.0	10.0	50.0

15.33	1	10.0	10.0	60.0
15.35	1	10.0	10.0	70.0
15.5	1	10.0	10.0	80.0
16.05	1	10.0	10.0	90.0
16.08	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

#### KELOMPOK\_KONTROL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.22	1	10.0	10.0	10.0
	16.23	1	10.0	10.0	20.0
	16.28	1	10.0	10.0	30.0
	16.37	1	10.0	10.0	40.0
	16.38	1	10.0	10.0	50.0
	16.43	1	10.0	10.0	60.0
	16.57	1	10.0	10.0	70.0
	17.21	1	10.0	10.0	80.0
	17.31	1	10.0	10.0	90.0
	19.03	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

### Statistics

		pretest_kontrol	pretest_eksperi menn
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		17.5430	17.5150
Median		17.2850	17.3200
Mode		16.24 <sup>a</sup>	16.03 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.13760	1.27593
Range		3.19	4.35
Minimum		16.24	16.03
Maximum		19.43	20.38

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### pretest\_kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.24	1	10.0	10.0	10.0
	16.25	1	10.0	10.0	20.0
	16.54	1	10.0	10.0	30.0
	17.05	1	10.0	10.0	40.0
	17.28	1	10.0	10.0	50.0
	17.29	1	10.0	10.0	60.0

18.06	1	10.0	10.0	70.0
18.08	1	10.0	10.0	80.0
19.21	1	10.0	10.0	90.0
19.43	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

pretest\_eksperimentenn

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.03	1	10.0	10.0	10.0
	16.32	1	10.0	10.0	20.0
	16.36	1	10.0	10.0	30.0
	17.11	1	10.0	10.0	40.0
	17.21	1	10.0	10.0	50.0
	17.43	1	10.0	10.0	60.0
	17.77	1	10.0	10.0	70.0
	18.21	1	10.0	10.0	80.0
	18.33	1	10.0	10.0	90.0
	20.38	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Lampiran 9. UjiNormalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		KELOMPOK_EKSPERIMENT	KELOMPOK_KONTROL
N		10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	15.1410	16.8030
	Std. Deviation	.85104	.87457
Most Extreme Differences	Absolute	.276	.305
	Positive	.137	.305
	Negative	-.276	-.253
Kolmogorov-Smirnov Z		.873	.965
Asymp. Sig. (2-tailed)		.431	.310

a. Test distribution is Normal.

**Lampiran 10. Uji Homogenitas****Test of Homogeneity of Variances**

VAR00003

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.114	1	18	.739

**Lampiran 11. Uji T**

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
VAR00003	Equal variances assumed								Lower	Upper
	Equal variances not assumed	.114	.739	-4.307	18	.000	-1.66200	.38589	2.472 73	-.85127

Lampiran 12. Sesi Latihan *Ball felling* dan Latihan Koordinasi

## **PROGRAM LATIHAN *BALL FELLING* DAN LATIHAN KOORDINASI SSB PERSOPI ELANG TIMUR KU-11 TAHUN**

Perlengkapan :

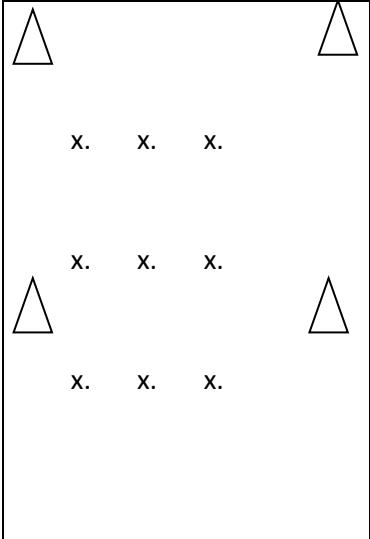
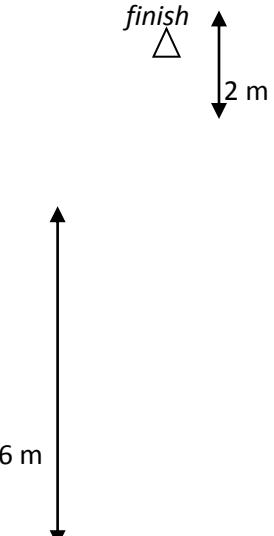
Keterangan Gambar :

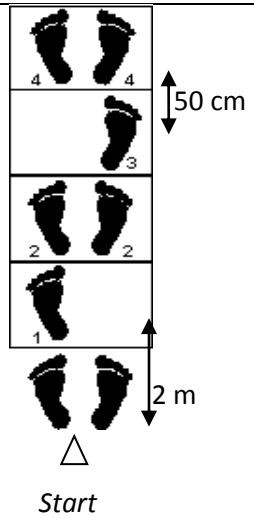
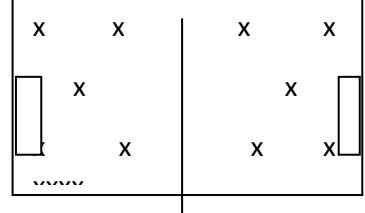
Pertemuan : 1  
Waktu Latihan : 90 menit

1. Cones
2. Marker
3. Stopwatch
4. Ball

O : Pelatih  
X : Peserta Didik  
△

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pendahuluan		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan: 4-2 dikombinasikan dengan stretching statis dan dinamis		15 menit		Menggunakan area lapangan 10x10 m. 3 kali sentuh pada sesi pertama dan 2 kali sentuh pada sesi kedua.pada saat jeda sesi pertama diselingi stretching dinamis.

3.	<p><i>a.Ball feeling</i></p> <p>Durasi : 30'' Set : 2 <i>Recov. : 1'</i> Intens : sedang</p> <p><i>b.Ladder</i></p> <p>Set : 2 Repetisi : 3 <i>Recov. : 1'</i> Intens :tinggi</p>	<p>30 menit</p>	<p><b>Gambar 1</b></p> 	<p><b>Gambar 1</b></p> <p>Ukuran lapangan : 10m x 10m</p> <p>Mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar dua kali setuhan lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam dengan dua kali sentuhan.</p> <p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula.</p> <p><b>Gambar 2</b></p> 
----	---	-----------------	---	---

				 <p><b>Gambar 3</b></p>	<p><b>Shooting (Gambar 3)</b></p> <p>Pemain melakukan <i>passing</i> kearah temannya, lalu temannya mengumpan bola samping badannya.</p> <p>Pemain pengumpan pertama berlari dan melakukan shooting kearah gawang.jarak antara x1 dan x2 5 m. Jarak antara x2 dengan gawang 10 m.</p> <p>→ lari    - - → passing    → shooting</p>
4.	<i>Game</i>		20 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran

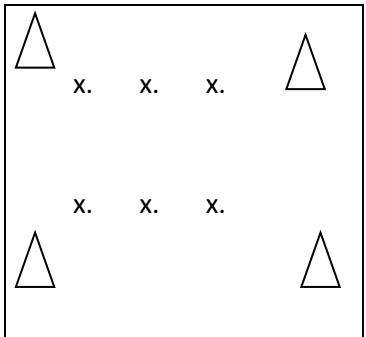
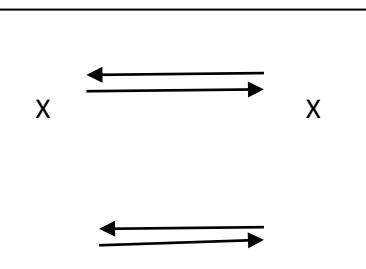
					50mx30m 9 lawan 9
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

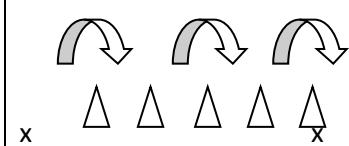
Pertemuan : 2

Waktu : 90 menit

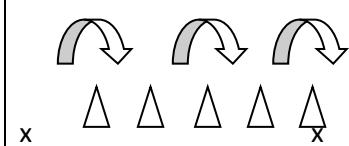
Kelompok Umur : 11 Tahun

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pendahuluan		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Jogging satu kali keliling lapangan dilanjut passing, dikombinasikan dengan stretching statis dan dinamis		15 menit	X ←→ X X ←→ X X ←→ X	Jarak antar pemain 3 m. Passing sekali sentuh kemudian dengan kontrol, semua sisi kaki dipakai dalam kontrol bola.

	Latihan Inti	Durasi : 30"	30 menit	<b>Gambar 1</b> 	<b>Gambar 1</b> Ukuran lapangan : 10m x 10m (gambar 1)  Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan ditempat.
3.	<p>a. <i>Ball feelling</i></p> <p>b. <i>Ball feelling</i> injak bola</p> <p>c. Injak bola</p>	<p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Intens : tinggi</p>			
		<p>Set : 2</p> <p>Rep : 5</p> <p>Intens:tinggi</p>		<b>Gambar 2</b> 	<b>Gambar 2</b> jarak antar pemain 5 meter Pemain melakukan <i>ball feeling</i> injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan bergerak ke teman lalu bergantian.

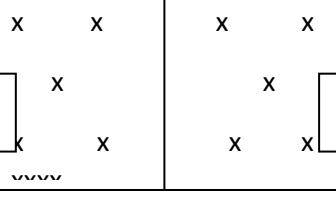


**Gambar 3**



**Gambar 3**

Tidak terikat luas lapangan Jarak antar marker 1 m. Pemain melakukan injak bola menggunakan

					sol sepatu bagian depan secara zig-zag melewati marker dengan waktu 10 menit
		Set : 2 Rep : 5 Intens:tinggi			
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## Pertemuan

: 3

## Perlengkapan :

### Keterangan Gambar :

## Waktu Latihan

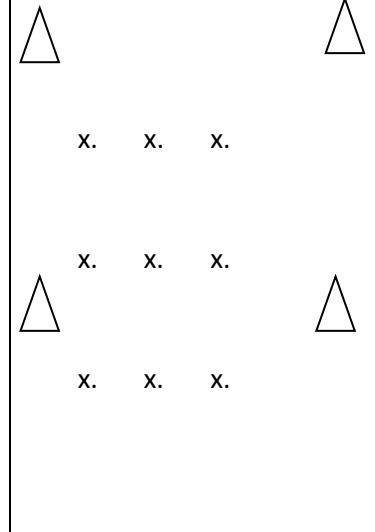
: 90 menit

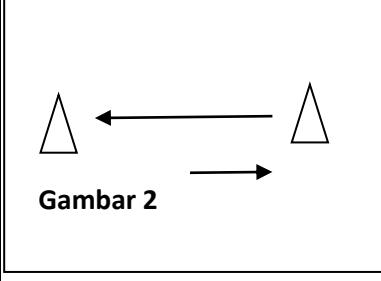
## 1. Cones

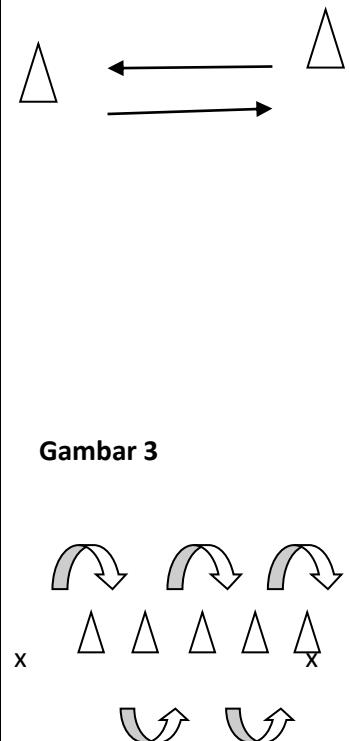
O : Pelatih

## 2.Marker

X : Peserta Didik

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pendahuluan		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum ( <i>Jogging, Stretching</i> )  b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	a. <i>Ball feelling</i> Bola diantara dua kaki	Durasi : 30"  Set : 2  Repetisi : 3  Recov. : 1'  Intens : sedang	30 menit	<p><b>Gambar 1</b></p> 	<p><b>Gambar 1</b></p> <p>Ukuran lapangan : 10m x 10m. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam dan tidak beranjak dari tempat semula</p>

				<p><b>Gambar 2</b></p> <p>jarak antar pemain 5 meter. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam dan bergerak secara dinamis ke depan.</p>
	<p>b. <i>Ball feelling</i> diantara dua kaki bergerak ke depan (dinamis)</p>	<p>Set : 2 Rep : 5 10 menit Intens: sedang</p>	<p><b>Gambar 2</b></p>  <p><b>Gambar 2</b></p>	<p><b>Gambar 3</b></p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dan bergerak melewati marker secara zig-zag lincah dan cepat. Jarak antar marker 1 meter.</p>

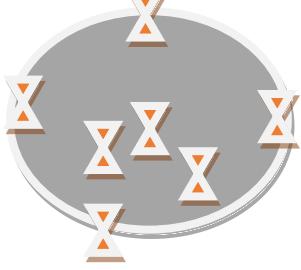
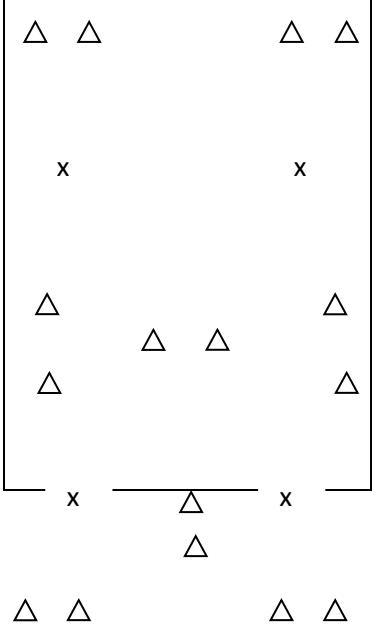


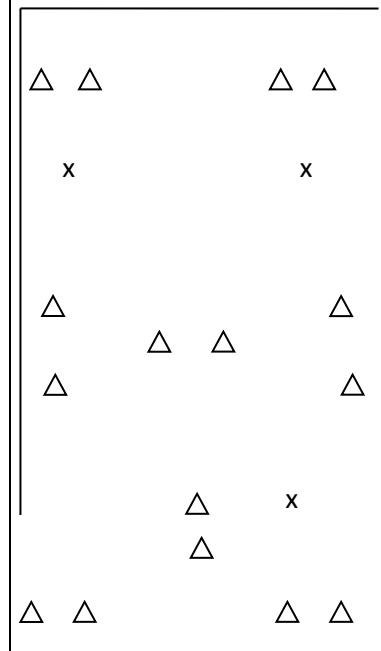
4.	<p><i>Game</i> Mencetak gol diatas garis</p>		30 menit		<p>Lapangan ukuran 18x27 m. Bermain layaknya sepakbola biasa, mencetak gol dengan cara menghentikan bola diatas garis yang sudah ditentukan. Pemain 4 lawan 4.</p>
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

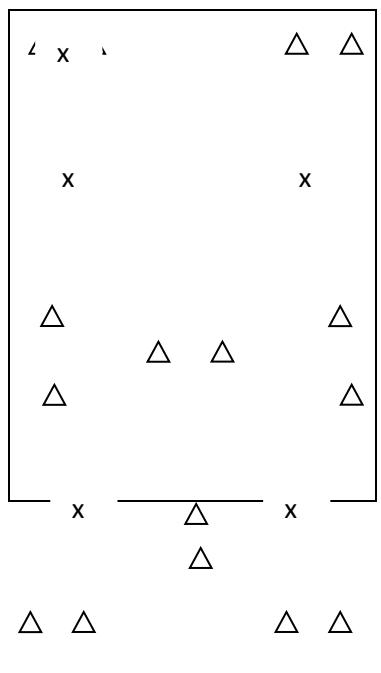
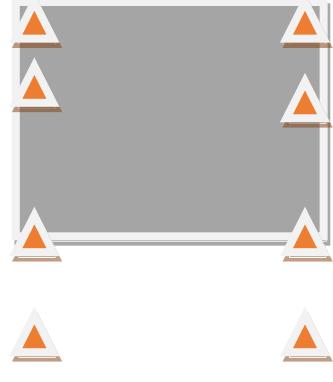
Pertemuan : 4

Waktu Latihan : 90 menit

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pendahuluan		5 Menit	<p>O XXXXX XXXXX</p>	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.

2.	Pemanasan dengan ball feelling. Kombinasi antara ball feelling dan stretching.		15 menit		Menggunakan lapangan berbentuk lingkaran, 8 orang berada di luar dan 8 orang berada di dalam yang diluar memegang bola dan bertugas melempar bola kepada pemain yang di dalam. mulai dari kaki paha dada dan kepala secara bertahap
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menimang-nimang bola</li> <li>b. Injak bola</li> </ul>	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Intens :tinggi	30 menit	<p><b>Gambar 1</b></p> 	<p><b>Gambar 1</b></p> <p>Ukuran lapangan : 15m x 10m.</p> <p>Latihan Inti.</p> <p>Pemain menimang-nimang bola bergerak melewati antara marker sebanyak-banyaknya</p> <p><b>a. Gambar 2</b></p> <p>Pemain melakukan ball feeling injak-injak bola bergerak melewati antara marker sebanyak-</p>

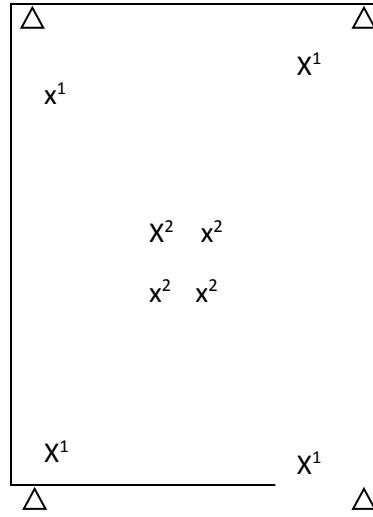
				<b>Gambar 2</b>	
		<p>Durasi : 30"</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p><i>Recov. :</i></p> <p>Intens :tinggi</p>			<p>banyaknya</p> <p><b>b. (Gambar 2)</b> Pemain melakukan <i>ball feeling</i> bola diantara dua kaki bergerak melewati antara marker sebanyak-banyaknya</p>
		<p>Durasi : 30"</p> <p>Set : 2</p> <p><i>Recov. :</i> 1'</p> <p>Intens :</p>			<p>c-Pemain melakukan <i>ball feeling</i> memainkan bola menggunakan kaki bagian dalam melewati antara marker sebanyak-banyaknya.</p>

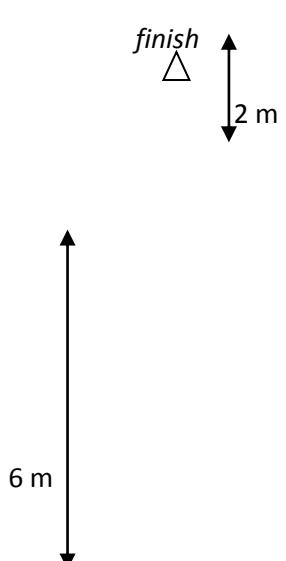
				 <p>Gambar 3</p>	
4.	<p><i>Game</i> Bermain dengan empat target</p> <p>30 menit</p>				Menggunakan lapangan 30x30 dengan pemain 6 lawan 6
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan : 5  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Kelompok Umur : 11Tahun



No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Kombinasi latihan passing dan stretching statis serta dinamis		15 menit		Dimulai dari cones warna hitam-biru-hijau-oranye-putih-ungu dan kembali lagi ke warna hitam.
	Latihan Inti  1. menimang-nimamng bola	GB.1  Durasi : 1'  Set : 2  Repetisi : 3  Recov. : 1'  Intens :		Gambar 1  Perlengkapan : 1. Cones 2. Marker	Gambar 1. Ukuran lapangan : 15m x 10m a.(gambar1)  Keterangan Gambar : O : Pelatih X : Peserta Didik  temannya(x-). Kemudian meminta bola dari teman yang berbeda dan menimang-nimang bola lalu mengoper

3.	2.(gambar2)injak bola	GB.2 Durasi : 1' Set : 2 Repetisi : 3 $Recov. : 1'$ Intens :	30 menit		<p>kembali.</p> <p>-Diusahakan bola tidak jatuh.</p> <p>b.(gambar2)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> injak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan 5 kali sentuhan lalu mengoper ke temannya. Kemudian meminta bola dari teman yang berbeda dan menimang-nimang bola lalu mengoper kembali.</p> <p>Gambar 2</p> <p><i>Ladder(gambar3)</i></p> <p>1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan kaki sebelah kiri, lalu menumpu dengan dua kaki, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki</p>
----	-----------------------	---	----------	--	---

					sebelah kiri dan seterusnya
	<p>3.Ladder(gambar3)</p> <p>GB.3</p> <p>Set 2</p> <p>Rep 5</p> <p>Durasi 10 menit</p> <p>Intens:</p>				

4.	<i>Game 5 gawang</i>	30 menit			Tim dibagi menjadi 2 kelompok 9 lawan 9,gol terjadi apabila pemain mmapu passing dengan temannya didalam cones.lapangan menggunakan 40x50 m.
5.	Pendinginan	10 menit			Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan : 6

Perlengkapan : Keterangan Gambar

Waktu Latihan : 90 menit

1. Cones O : Pelatih

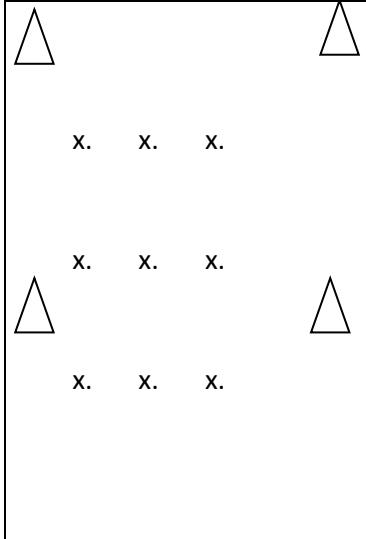
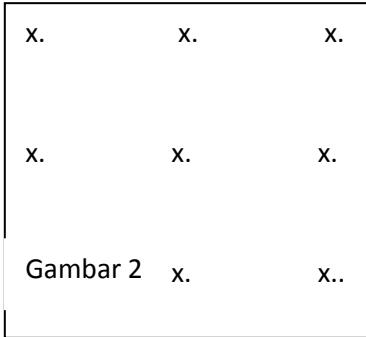
Sasaran Latihan : *Ball Feeling*

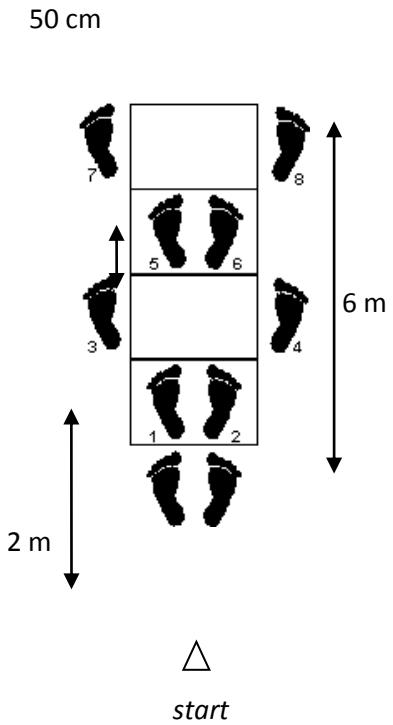
2. Marker X : Peserta Didik

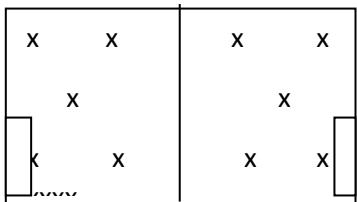
Kelompok Umur : 11Tahun



No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan diselingi dengan latihan ball feelling(passing,injak bola,dribbling)		15 Menit	X ←→ X X ←→ X X ←→ X	Jarak antar pemain 3 m.evaluasi setiap sesi apabila terjadi kesalahan pada pemain.

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>a.ball feelling</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Intens : tinggi</p>	<p>30 menit</p>	<p>Gambar 1</p>  <p>Gambar 1</p>	<p>Gambar 1.</p> <p>Ukuran lapangan : 10m x 10m</p> <p>Gambar 2.</p> <p>Ukuran lapangan 10m x10m</p> <p>.(gambar1)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar dua kali setuhan lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam dengan dua kali sentuhan.</p> <p>Pemain tidak beranjak dari tempat semula.</p> <p>.(gambar2)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> kaki kanan</p>
	<p>b.ball feelling</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Intens : tinggi</p>		<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 2</p>	

c.ladder	<p>Intens:tin ggi</p> <p>Set: 2x</p> <p>Rep: 4x</p>			<p>menggantung dan menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara berganti dengan cepat.</p> <p>-Bergerak secara dinamis kearah depan.</p> <p>Ladder Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki lagi, lalu menumpu dengan dua kaki tetapi di luar tangga, setelah itu lompat lagi</p>
----------	---	--	---	---

					ke tangga berikutnya dengan dua kaki dan seterusnya.
4.	<i>Game</i>		30 Menit		Game melawan tim diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

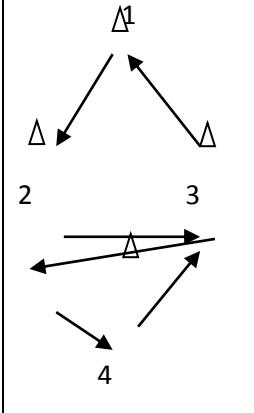
Pertemuan : 7  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Kelompok Umur : 11Tahun

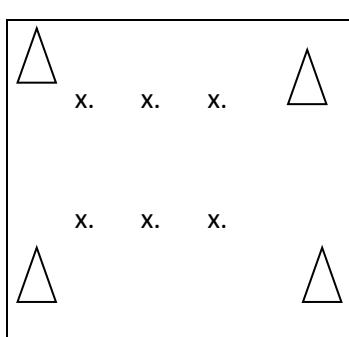
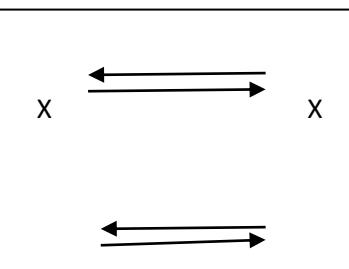
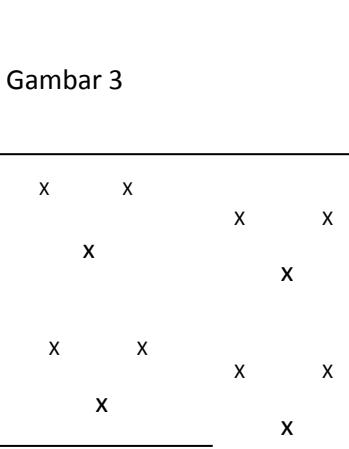
Perlengkapan : Keterangan Gambar :

1.Cones O : Pelatih

2.Marker X : Peserta Didik

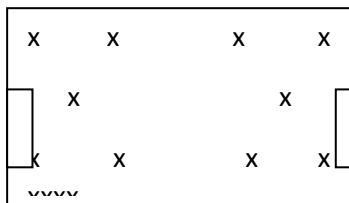
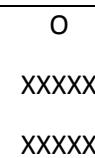
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
	Pemanasan				Passing dimulai

2.	dikombinasikan dengan passing.		15 menit		<p>dari nomer 1 ke arah nomer 2,nomer 2 passing ke nomer 3,nomer 3 back pass ke nomer 2 ,nomer 2 passing ke nomer 4.</p> <p>Ket: —————:arah passing dan pergerakan pemain  <math>\Delta</math>:cones</p>
----	--------------------------------	--	----------	--	--

	Latihan Inti	Durasi : 30''		gambar 1	Dimaksimalkan seusai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.
	a.(gambar1)  Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola ditempat.	Set : 2  Repetisi : 3  <i>Recov. : 1'</i>  Intens : sedang			Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m
3.	b.(gambar2)menimang bola  .	30 menit  2 set  5 repetisi  Intens:tinggi			Gambar 2. jarak antar pemain 5 meter Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola bergerak ke teman lalu bergantian
	c.(gambar3)  Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola				Gambar 3. Tidak terikat luas lapangan Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola secara berkelompok. setelah 3 kali sentuh bergantian dengan teman.

--	--	--	--	--	--

10 menit

4.	Game		20 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit		Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan :8

Perlengkapan :

Keterangan Gambar :

Waktu Latihan : 90 menit

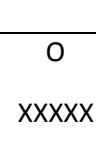
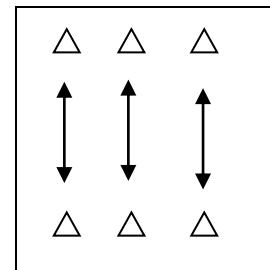
1. Cones

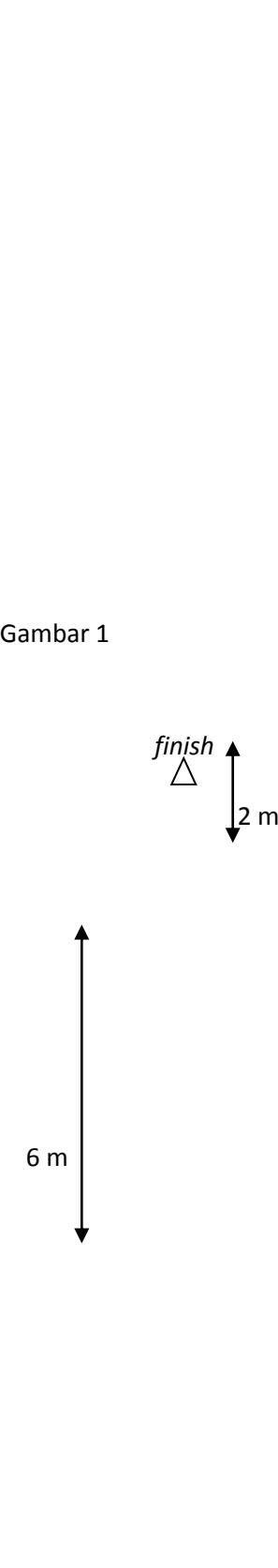
O : Pelatih

Kelompok Umur : 11 tahun

2. Marker

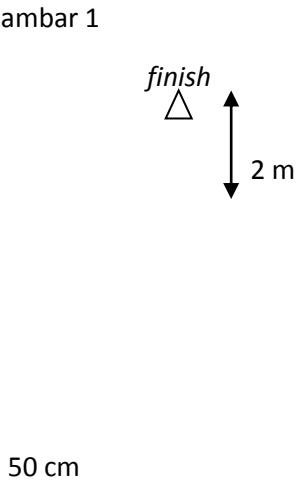
△ : Peserta Didik

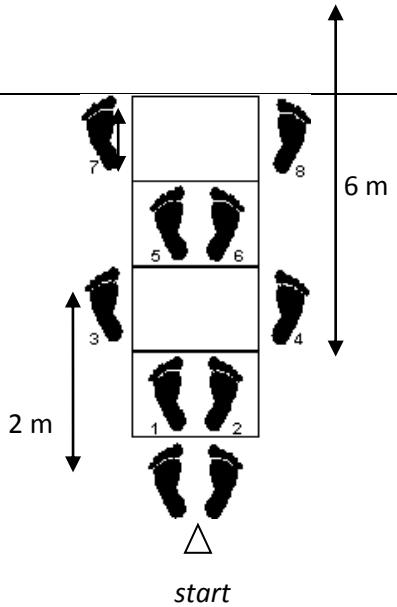
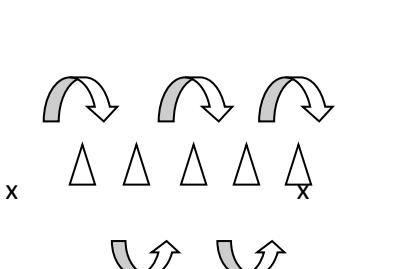
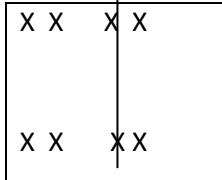
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit		Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan Umum ( <i>Jogging, Streching</i> ) 2. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit		<p>1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan.</p> <p>2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.</p>

3.	<p><i>Ladder</i> (<i>Gambar 1</i>)</p> <p>Dengan awalan kaki menumpu keduanya, dilanjutkan dengan hanya satu kaki secara bergantian kanan dan kiri. lebih jelas lihat gambar</p>	<p>Intens: tinggi</p> <p>Set: 2x</p> <p>Rep: 3x</p> <p>10 menit</p>	<p>Gambar 1</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan kaki sebelah kiri, lalu menumpu dengan dua kaki, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki sebelah kiri dan seterusnya.</li> <li>2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).</li> <li>3. Tangga berjumlah 12 buah, panjang keseluruhan 6 meter dan panjang per tangga 50 cm.</li> <li>4. Panjang keseluruhan 10 meter.</li> <li>5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.</li> </ol>
----	--	---	---	--

4.	<p>b.(gambar2)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan bergerak ke teman lalu bergantian.</p>	Set : 2 Rep : 5	15 Menit	<p>Gambar 2</p>	Gambar jarak antar pemain 5 meter
3.	<p><i>Game</i></p> <p>Bola tangan gol heading</p>		30 menit		Ukuran lapangan 50x30m, letakkan 1 cones di 2 ujung lapangan dan letakkan bola pada atas cones. gol terjadi apabila pemain menjatuhkan bola yang berada diatas cones dengan heading. batas heading 2 m.
4.	Pendinginan		10 menit	<p>O</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan : 9  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan : Kelincahan  
 Kelompok Umur : 11 tahun

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan Umum (Jogging, Stretching) 2. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu stretching jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i> (gambar 1) kaki menumpu secara bersamaan didalam kotak, dan di kotak selanjutnya kaki menumpu juga bersamaan tetapi diluar kotak. dilakukan dengan lincah dan cepat	Intens: Max Set: 2x Rep: 4x	10	<p>Gambar 1</p> 	<p>3. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki lagi, lalu menumpu dengan dua kaki tetapi di luar tangga, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan dua kaki dan seterusnya.    4. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).    5. Tangga berjumlah 12 buah, jarak</p>

			menit		seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 6. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 7. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
4.	<p>b.(gambar 2)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dan bergerak melewati marker secara <i>zig-zag</i></p>	<p>Set : 2</p> <p>Rep : 5</p>	15 menit	<p>Gambar 2</p> 	<p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p> <p>Jarak antar marker 1 meter</p>
5.	<p><i>Game</i></p> <p><i>Ball possession</i></p>		35 menit		Ball possession 6 lawan 6 dengan lapangan 30x30 m.

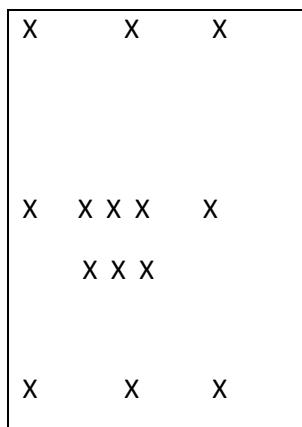
					X X X X	
6.	Pendinginan		10 menit		O XXXXX XXXXX	

Pertemuan :10

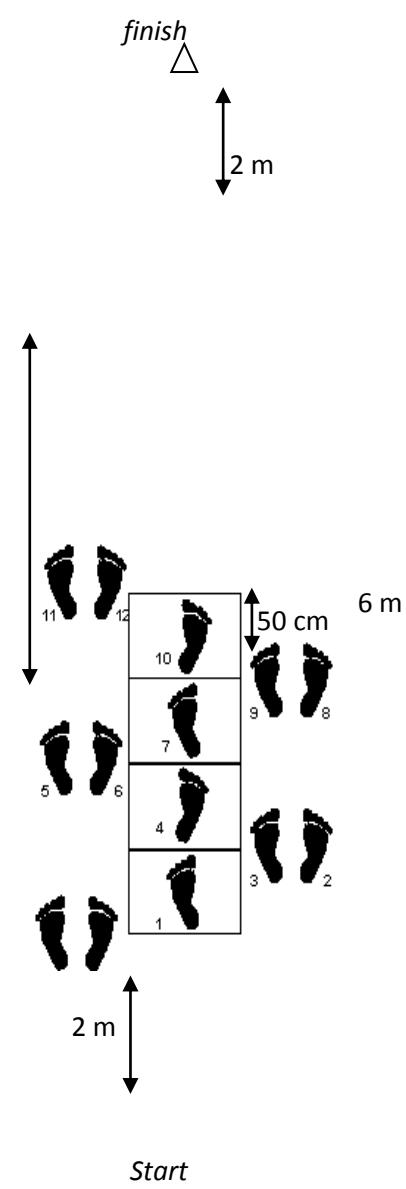
Waktu Latihan : 90 menit

Kelimpok UmUr : 11 tahun

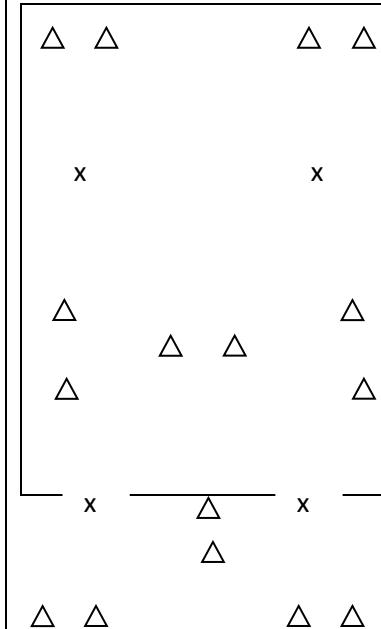
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan

		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan kombinasi dengan ball feelling.(kaki, paha, dada, kepala)s secara bertahap.		15 menit	 <pre> X   X   X       X X X X X       X X X X   X   X   </pre>	Ukuran lapangan 20x20m. pemain yang diluar lapangan memegang bola dan melempar semen tara yang di dalam bekerja.
3.	<i>Ladder</i> (gambar1)	Intens: Max Set: 2x Rep: 5x	15 menit		1. Mulai start dari tangga awal dua kaki, lompat ke tangga pertama dengan kaki kiri, lalu menumpu dua kaki di luar sebelah kanan tangga pertama, lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki kanan dan

Gambar 1



- seterusnya.
2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).
  3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm.
  4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter.
  5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

4.	<p>b.(gambar2)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> memainkan bola menggunakan kaki bagian dalam melewati antara marker sebanyak-banyaknya.</p>	<p>Durasi : 30''</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Intens : sedang</p>	30 menit	<p>Gambar 2</p> 	<p>Dimaksimalkan seusai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p> <p>Gambar 1. Ukuran lapangan : 15m x 10m</p>
5.	Game		35 menit		<p>Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu game, apakah ada peningkatan atau tidak</p>
6.	Pendinginan		10 menit	<p>O</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	<p>Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>

Pertemuan : 11

Perlengkapan :

Keterangan Gambar :

Waktu Latihan : 85 menit

1. Cones

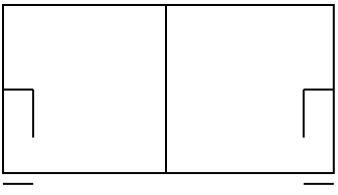
O : Pelatih

Kelompok Umur : 11Tahun

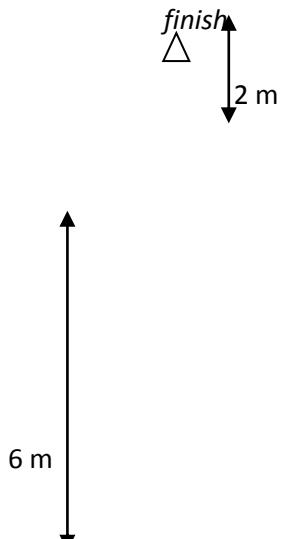
2. Marker

X : Peserta Didik

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan kombinasi dengan dribbling keping luar dalam dengan melewati marker yang sudah disediakan.		15 menit	X $\Delta$ X X $\Delta$ X X $\Delta$ X	X : pemain $\Delta$ : marker  Jarak antara marker dengan pemain 3m. diselingi dengan stretching statis dan dinamis
3.	a. (gambar1) Cara kerja: pemain lari zig zag melewati pancang dengan lincah dengan kaki menyentuh tanah (tidak diangkat) B. zig zag dengan posisi badan dibalik (mundur)	Set 2 Rep 5 Recov: 1 menit	15	Gambar 1 	$\Delta$ : pancang $\Delta$ : arah gerakan Jarak antar pancang 1 meter

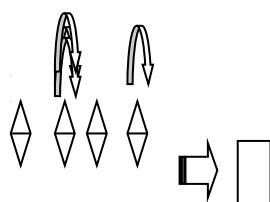
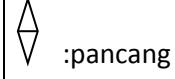
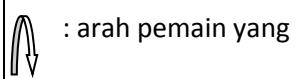
		Intens: tinggi	Menit		
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok sendiri menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

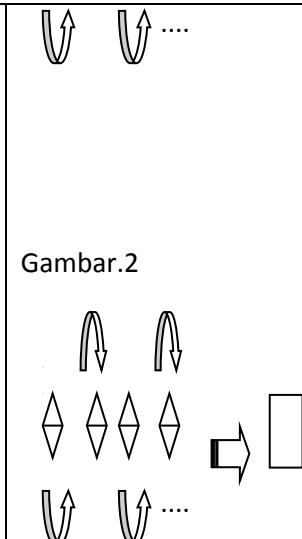
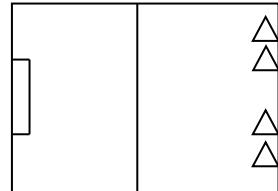
Pertemuan :12  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Kelompok Umur : 11 tahun

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	1.Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	2. Pemanasan Umum (Jogging, Streching) 3. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	2.Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 3.Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i> 1.Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan kaki sebelah kiri, lalu menutup dengan dua kaki, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki sebelah kiri dan seterusnya.	Set:2 Rep:5 Intens: tinggi			

	<p>b.(gambar2)</p> <p>Cara kerja : zig-zag dengan menghadap ke samping maju mundur bukan ke depan,melewati pancang dengan lincah</p>	<p>Set 2 Rep 5 Intens:tinggi</p>	<p>35 menit</p>	<p>50 cm</p> <p>2 m</p> <p>Start</p>	<p>Gambar.2</p> <p>50 cm</p> <p>2 m</p> <p>Start</p>	<p>keterangan:</p> <p>↷ : ke belakang</p> <p>↶ : ke depan</p> <p>Jarak antar pancang 1 meter</p>
4.	<i>Game</i>		35 menit			Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu game, apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit		<p>O</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan :13  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan : Kelincahan  
 Kelompok Umur : 11 tahun

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	1.Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan dikombinasikan dengan ball feelling menggiring bola		15 menit	X      Δ    X X      Δ    X X      Δ    X	Menggiring bola melewati marker,putar,samba,keping dll.jarak antar pemain 6 m.1 bola 2 orang
3.	a.(gambar1)  Cara kerja:pemain menggiring bola melewati pancang,lalu bola di passing ke arah	Set 2  Rep 5  Intens:  tinggi		gambar.1 	Keterangan:    

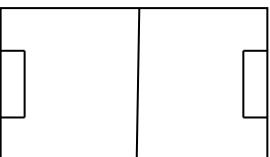
	<p>teman b.(gambar2) Cara kerja: pemain passing diantara duakaki bagian dalam sambil melewati pancang lalu passing ke arah teman.</p>	<p>GB.2 Set 2 Rep 5 Intens: Tinggi</p>	 <p>Gambar.2</p> <p>Jarak antar pancang 1 meter</p>	<p>menggiring bola :passing ke teman pemain</p>
4.	<i>Game</i>	35 menit		Game dengan 3 gawang.ukuran lapangan, setengah lapangan. 2 babak
5.	Pendinginan	10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan :14

Waktu Latihan : 90 menit

Kelompok Umur : 11 tahun

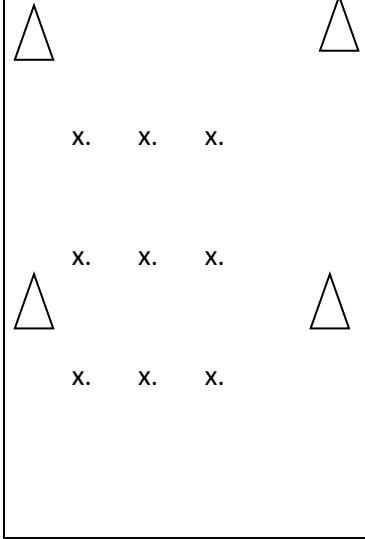
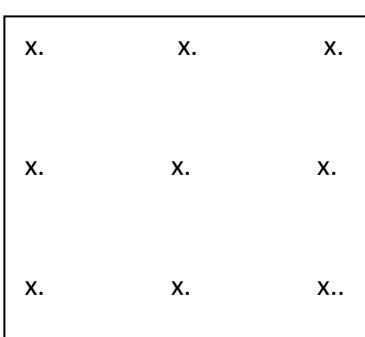
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	1.Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan dikombinasikan dengan ball felling		15 menit	X ←→ X X ←→ X X ←→ X	Passing 1 bola 2 orang, pertama jarak dekat kira kira 1,5 m sekali sentuh,3 m dengan kontrol,gunakan semua sisi kaki dalam mengontrol.kontrol jalan,kanan,kiri,jemput bola.
3.	a.(gambar1)  Cara kerja: pemain zig-zag lalu mendapat operan bola dari teman,passing menggunakan kaki bagian dalam,punggung kaki,bagian luar,kontrol paha,dada dan kepala.masing-masing 5 kali ulangan.	Set 2 Rep 5 Intens: Tinggi	20 menit	gambar.1 	Keterangan:  :pancang  :arah pemain yang menggiring bola  :arah passing  :pemain

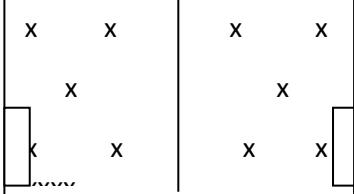
4.	Game		35 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan : 15

Waktu Latihan : 90 menit

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Inti/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 Menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan dikombinasikan dengan agility		15 Menit	X.. △ △ △ △ X.. △ △ △ △	-Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan.  -Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.

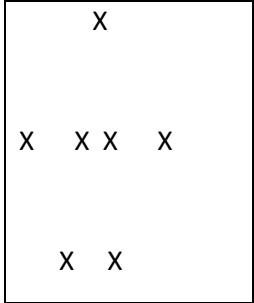
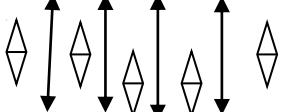
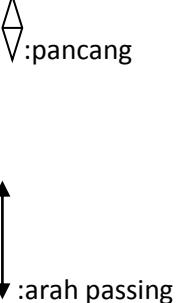
	<p>Latihan Inti</p> <p>a.(gambar1)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar dua kali setuhan lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam dengan dua kali sentuhan.</p> <p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula.</p> <p>b.(gambar2)</p> <p>Pemain melakukan <i>ball feeling</i> kaki kanan secara menggantung selama mungkin disamping bola kemudian menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam lalu berpindah kaki bagian luar,.</p> <p>-Perpindahan letak perkenaan bola dari kaki bagian luar ke kaki</p>	<p>Durasi : 30"</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Intens : sedang</p> <p>30 menit</p>		<p>Gambar 1</p>  <p>Gambar 2</p> 	<p>Dimaksimalkan seusai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p> <p>Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m</p> <p>Gambar 2. Ukuran lapangan 10m x10m</p>
--	---	--	--	---	---

	bagian dalam dilakukan secara cepat.				
4.	<i>Game</i>		30 Menit		Game melawan tim diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Pertemuan :16

Waktu Latihan : 80 menit

Kelompok Umur : 11 tahun

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	1. Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan dikombinasikan dengan 5-2		15 menit		2. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. Ukuran lapangan 10x10 m.
3.	a.(gambar1) Pemain passing diantara pancang bergerak dari kiri ke kanan.dilanjutkan dengan ball feeling menggunakan semua anggota badan bergerak dari kiri ke kanan b.gambar2) ladder Mulai start dari awal	Set 2 Rep 5 Intens: tinggi	25 menit	gambar.1  Gambar 2	Keterangan:  :pancang :arah passing

	<p>dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan kaki sebelah kiri, lalu menempuh dengan dua kaki, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki sebelah kiri dan seterusnya.</p> <p>Dilakukan dengan cepat (eksplosif).</p> <p>Tangga berjumlah 12 buah, panjang keseluruhan 6 meter dan panjang per tangga 50 cm.</p> <p>Panjang keseluruhan 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.</p>	<p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Intens : tinggi</p>			
4.	<i>Game</i>		20 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu game, apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

**Lampiran 13. Dokumentasi**

1. Mendengarkan Instruksi Pelatih



2. Proses Pemanasan



### 3. Proses Latihan

