

**PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN
SEPAKBOLA U-15 SSB BATU RETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
AJI FAJAR SETIAWAN
14602241061

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL

Disusun Oleh:

Aji Fajar Setiawan
NIM. 14602241061

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan,

Yogyakarta, 30 Juni 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or
NIP. 197112292000032001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Danardono, M. Or
NIP. 197611052002121002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aji Fajar Setiawan
NIM : 14602241061
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *core muscle training* terhadap
peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain
sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan,
Bantul.

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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan
karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 18 Juli 2018
Yang menyatakan



Aji Fajar Setiawan
NIM. 14602241061

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL

Disusun Oleh:

Aji Fajar Setiawan
NIM. 14602241061

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta, pada tanggal 4 Juli 2018 dan dinyatakan lulus.

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M. Or Ketua Penguji/Pembimbing		25/7/2018
Ratna Budiarti, M. Or Sekretaris		20/7/2018
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes, AIFO Penguji		19/7/2018

Yogyakarta, 24 Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



MOTTO

1. “Barang siapa yang bersabar, maka Allah akan memberinya kesabaran dan tiada pemberian yang lebih baik dan luas yang diberikan Allah kepada seseorang melebihi kesabarannya” (H. R. Bukhari)
2. “Jadilah diri sendiri untuk mencari sebuah jati diri” (Aji Fajar Setiawan)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Sarjiyo dan Ibu Sulistiyati yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Septiyana Wulandari, kakak yang selalu memberikan semangat dan solusi yang luar biasa disaat penulis mengalami kendala dalam mengerjakan karya ini.
3. Deanira Mareta Vernelya teman dekatku yang selalu memberikan semangat serta motivasi disaat penulis mengalami kendala saat mengerjakan karya ini.
4. Kepada kakak tingkat Mas Jaya dan Mbak Meina yang sering penulis repotkan dan tidak sungkan untuk memberikan nasihat, solusi, motivasi, dan berbagi pengalaman demi kelancaran penulis saat mengerjakan karya ini.

**PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN
SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO, BANGUNTAPAN, BANTUL**

Oleh

Aji Fajar Setiawan
NIM. 14602241061

ABSTRAK

Siswa SSB Baturetno U-15 yang peneliti amati masih banyak yang mempunyai *body balance* dan *long passing* yang kurang baik, terbukti disaat melakukan pertandingan dan terjadi beberapa kontak fisik dan melakukan tendangan jauh banyak pemain yang mudah terjatuh, umpan jauhnya tidak sampai pada tujuan dan hanya ada beberapa yang masih tetep kuat untuk berdua fisik dengan lawan dan melakukan umpan jauh dengan sempurna, karena bagaimanapun komposisi fisik tubuh dan teknik setiap anak itu pasti berbeda-beda kemampuannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektifnya pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan “*Preetest-Posttest Control Group Design*”. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan tes jauhnya tendangan dan tes keseimbangan statis. Sampel penelitian ini adalah Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno sejumlah 16 anak (8 anak kelompok eksperimen dan 8 anak kelompok kontrol). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t pada taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen analisis data jauhnya tendangan tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (14,523) $>$ t_{tabel} (2,365), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, dan analisis data keseimbangan tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (7,314) $>$ t_{tabel} (2,365), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Kata kunci: *Core Muscle Training, Body Balance, Long Passing Pemain Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Danardono, M. Or, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Danardono, M. Or, selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes, AIFO dan Ibu Ratna Budiarti, M. Or selaku Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Bapak Sarjaka selaku Ketua SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para pengurus dan pelatih SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 4 Juli 2018

Penulis,

Aji Fajar Setiawan
NIM 14602241061

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Sepakbola	7
a. Pengertian sepakbola	7
b. Pertandingan sepakbola	8
c. Klasifikasi usia sepakbola	9
d. Komponen fisik sepakbola	11
e. Teknik dasar sepakbola	18

2. Latihan	21
a. Pengertian latihan	21
b. Prinsip latihan	22
c. Tujuan latihan	22
d. Hakikat jauhnya tendangan dalam sepakbola	23
e. Hakikat <i>core muscle training</i>	26
f. Pengertian <i>body balance</i>	38
3. SSB Baturetno	39
B. Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	43
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
E. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	56
1. Kelompok eksperimen	56
2. Kelompok kontrol	59
3. Presentase peningkatan <i>body balance</i> dan <i>long passing</i>	62
4. Analisis data	59
a. Uji normalitas	62
b. Uji homogenitas	64
c. Uji T	64
B. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi	69
C. Keterbatasan Penelitian	69
D. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Penilaian tes keseimbangan	51
Tabel 2. Statistik data jauhnya tendangan kelompok eksperimen	56
Tabel 3. Statistik data keseimbangan kelompok eksperimen	58
Tabel 4. Statistik data jauhnya tendangan kelompok kontrol	59
Tabel 5. Statistik data keseimbangan kelompok kontrol	60
Tabel 6. Peningkatan <i>Body Balance</i> dan <i>long passing</i>	62
Tabel 7. Uji Normalitas	63
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas	64
Tabel 9. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen	65
Tabel 10. Hasil Uji t Kelompok Kontrol	65

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Gerakan <i>Regular plank</i>	28
Gambar 2. Gerakan <i>Lunges</i>	29
Gambar 3. Gerakan <i>Single leg squat</i>	30
Gambar 4. Gerakan <i>Dynamic prone cobra</i>	30
Gambar 5. Gerakan <i>Single leg wall sit</i>	31
Gambar 6. Gerakan <i>Side squat</i>	32
Gambar 7. Gerakan <i>Leaning calf squat</i>	33
Gambar 8. Gerakan <i>Supermans</i>	33
Gambar 9. Gerakan <i>Back to back squat</i>	34
Gambar 10. Gerakan <i>Side plank</i>	35
Gambar 11. Gerakan <i>Squat</i>	36
Gambar 12. Gerakan <i>V-sit up/ Jack knife</i>	36
Gambar 13. Gerakan <i>V-Hold</i>	37
Gambar 14. Desain Penelitian	46
Gambar 15. Lapangan Tes Jauhnya Tendangan	52
Gambar 16. Diagram Peningkatan Mean Jauhnya Tendangan	57
Gambar 17. Diagram Mean Keseimbangan	58
Gambar 18. Diagram peningkatan mean jauhnya tendangan	60
Gambar 19. Diagram Peningkatan Mean keseimbangan	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan	74
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	75
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub	76
Lampiran 4. Data Pretest dan Postest	78
Lampiran 5. Deskripsi Statistik Data Penelitian	79
Lampiran 6. Uji Normalitas	91
Lampiran 7. Uji Homogenitas	94
Lampiran 8. Uji t	98
Lampiran 9. Daftar Pemain SSB Baturetno U-15	104
Lampiran 10. Presensi Kehadiran Penelitian	105
Lampiran 11. Program Latihan	108
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan olahraga yang sangat populer dan merakyat, dimainkan dua tim di sebuah lapangan persegi panjang dengan sebuah bola dan dipimpin oleh wasit, setiap tim berjumlah sebelas pemain dan menggunakan seragam yang ada nomer punggungnya, dilakukan dalam 2 babak dan setiap babak berlangsung 45 menit, dan setiap tim berusaha mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan gol.

Menurut (Muchtar, 1992: 27) dijelaskan bahwa teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik, teknik dan mental yang lebih dari yang lainnya sehingga dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan dengan baik dan cepat maka pemain tersebut, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk dapat memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan dilapangan sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh selain tangan kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan, dan permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan. Permainan sepakbola merupakan permainan

kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental Herwin, (2006: 78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2×15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2×15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak banyaknya kegawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan (Sucipto, 2000: 7). Oleh karena itu pemain sepakbola dituntut harus memiliki keseimbangan tubuh dan *long passing* yang bagus, karena dalam olahraga sepakbola ini sering terjadi kontak tubuh dengan pemain lain sehingga dibutuhkan keseimbangan badan yang baik supaya tidak mudah goyah ataupun terjatuh saat berdua fisik dengan lawan, selain sering terjadi kontak tubuh didalam permainan sepakbola ini juga dibutuhkan kemampuan menendang bola secara jauh karena didalam permainan sepakbola tendangan jauh ini salah satunya berfungsi untuk memberikan umpan kepada teman

yang posisinya berada cukup jauh dan salah satu metode latihan keseimbangan badan dan jauhnya tendangan adalah variasi latihan *core muscle training*, latihan ini bisa dilakukan dengan cara dinamis dan statis, banyak variasi latihan untuk melatih keseimbangan, akan tetapi disini saya mencoba untuk menerapkan model latihan ini terhadap siswa SSB Baturetno Bantul U-15 tahun, karena setelah peneliti melakukan beberapa kali observasi dan mencari tahu banyak informasi di SSB ini belum mendapatkan metode latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan *body balance* dan *long passing* dan belum pernah menerapkan metode latihan seperti ini, peneliti memilih SSB Baturetno karena peneliti melihat di SSB ini mempunyai siswa yang banyak dan berbakat, fasilitas di SSB tersebut juga cukup baik dan sangat layak untuk menjalankan latihan, suasana lingkungan disekitarnya juga nyaman untuk melakukan proses latihan, dilihat juga dari segi prestasi SSB ini sudah banyak menuai prestasi baik itu dalam skala Kabupaten, Provinsi, hingga Nasional.

Siswa SSB Baturetno khususnya U-15 yang peneliti amati masih banyak yang mempunyai *body balance* dan *long passing* yang kurang baik, terbukti disaat melakukan pertandingan dan terjadi beberapa kontak fisik dan melakukan tendangan jauh banyak pemain yang mudah terjatuh, umpan jauhnya tidak sampai pada tujuan dan hanya ada beberapa yang masih tetep kuat untuk beradu fisik dengan lawan dan melakukan umpan jauh dengan sempurna, karena bagaimanapun komposisi fisik tubuh dan teknik setiap anak itu pasti berbeda-beda kemampuannya. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian dengan metode latihan ini dapat berpengaruh banyak

untuk kemajuan dan peningkatan kemampuan dari pemain khususnya dalam hal peningkatan *body balance* dan *long passing* untuk menunjang penampilan dilapangan, tentunya dengan prinsip-prinsip latihan dan sesuai porsi mereka dan dilakukan dengan benar, sehingga tujuan dari program latihan ini dapat tercapai dan dapat bermanfaat untuk kedepannya.

Berdasarkan uraian di atas serta pertimbangan berikut, peneliti perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan “Pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang saling terkait. Adapun masalah yang terkait adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan yang berhubungan dengan *body balance* dan *long passing* pemain membuat banyak pemain yang mudah terjatuh saat beradu fisik dengan lawan dan kesalahan ketika melakukan umpan jauh pada saat pertandingan.
2. Belum diketahui bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan *body balance* dan *long passing* pemain.
3. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan beberapa kali belum pernah ada metode latihan meningkatkan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola dengan cara latihan *core muscle training* di SSB Baturetno U-15.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini “Bagaimana pengaruh *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno?”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektifnya pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam hal metode melatih yang bervariasi untuk pemain sepakbola.
 - b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya akan lebih baik dan mendalam.

- c. Dapat dijadikan referensi dan sumber untuk memenuhi tugas akhir.
- 2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan dan variasi latihan yang efektif untuk pemain.
 - b. Dapat digunakan sebagai dasar informasi dan sumber belajar tentang metode latihan *body balance* dan *long passing* yang efektif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang popular di Indonesia bahkan diseluruh dunia. Menurut Herwin (2004: 4), dijelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sedangkan menurut Irianto (2010: 1), dijelaskan bahwa sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan yaitu untuk memuaskan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Selain itu Sepakbola adalah permainan beregu, masing masing regu, terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang selanjutnya sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu normal dua kali 45 menit (Sanjaya dalam Subagyo Irianto 2010: 12).

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

Menurut Sucipto,dkk (2007: 7) menjelaskan permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali seorang penjaga gawang

yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah kotak penalty. Menurut Sardjono (1982: 7), dijelaskan bahwa sepakola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Selain itu, menurut (Sucipto, dkk, 2000: 8) melalui permainan sepakbola diharapkan dapat menumbuhkan kerjasama dan interaksi sosial di dalam diri pemain.

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

b. Pertandingan Sepakbola

Pertandingan adalah suatu sistem dalam *event* olahraga yang menggunakan istilah menang, kalah dan seri. Jadi pertandingan selalu dilaksanakan dengan mempertemukan 2 kubu atau 2 tim yang berbeda untuk mendapatkan hasil pertandingan dengan waktu pertandingan 2x45 menit. Menurut Irianto (2010: 3) pertandingan sepakbola ini dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri.

Pertandingan sepakbola dilaksanakan dua babak dengan waktu 45 menit setiap babaknya, pertandingan dipimpin oleh empat orang wasit, ada wasit utama, hakim garis, dan wasit cadangan. Setiap tim dalam pertandingan sepakbola terdiri dari 11 pemain yang ada dilapangan, 10 orang sebagai pemain dan 1 orang sebagai penjaga gawang, pertandingan dilakukan disebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran lebar 60-90 meter dan panjang 90-110 meter.

c. Klasifikasi Usia Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang disukai oleh semua kalangan, dan dalam pembinaanya olahraga ini juga digolongkan dalam berbagai kategori mulai dari usia dini hingga senior, berikut ini klasifikasi usia dalam sepakbola:

1) Usia 6-10 tahun

Pemain di kelompok usia ini pertama kali mengenal sepakbola secara formal. Untuk itu, tujuan program Junior EF difokuskan pada:

- a) Menanamkan kecintaan pada sepakbola dan mengenalkan peraturan.
- b) Menanamkan kemampuan gerak dasar melalui latihan koordinasi.

2) Usia 11-12 tahun

Disebut sebagai kelompok usia emas. Di masa ini pemain paling mudah menyerap teknik-teknik sepakbola. Untuk itu, tujuan program Junior D difokuskan pada:

- a) Menanamkan semua kemampuan teknik sepakbola dan kemahiran untuk menggunakannya pada situasi dan waktu yang tepat.

- b) Membesut kemampuan pemain dalam situasi 1 vs 1, baik bertahan maupun menyerang.
 - c) Memberikan wawasan taktik kombinasi 1-2 pemain.
 - d) Mengasah kemampuan koordinasi dan kecepatan.
- 3) Usia 13-14 tahun

Disebut sebagai kelompok usia krisis. Di masa ini pemain sulit belajar teknik sepakbola baru. Proses pubertas yang dialami di usia ini membuat pemain menjadi kaku dan lambat. Untuk itu, tujuan program Junior C difokuskan pada:

- a) Memelihara kemampuan koordinasi dan kecepatan Mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan.
 - b) Memberikan wawasan taktik unit sepakbola, baik dalam bertahan maupun menyerang.
 - c) Mulai mengenalkan posisi spesifik untuk tiap pemain.
- 4) Usia 15-18 tahun

Disebut sebagai kelompok usia dewasa. Di masa ini pemain sudah mulai dapat disejajarkan dengan pemain senior, tentunya dengan kematangan berbeda.

Untuk itu, tujuan program Junior BA difokuskan pada:

- a) Mengelola kemampuan seluruh elemen fisik koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kelenturan dengan metode kompleks.
- b) Memberikan wawasan taktik tim sepakbola, baik dalam bertahan maupun menyerang.
- c) Mematangkan kemampuan pemain bermain dalam posisi spesifik

5) Usia 19-25 tahun

Disebut sebagai kelompok usia senior, pada usia ini pemain sudah bisa bermain di klub klub liga teratas, dan pemain di usia ini rata-rata sudah mempunyai kualitas permainan diatas rata-rata maka dikategorikan dalam usia senior. Untuk itu program pembinaan di usia dewasa sebelum ke senior fokus pada :

- a) Penguatan mental pemain, karena ketika sudah terjun di liga teratas mental sangatlah berpengaruh secara sikologis
- b) Mempertahankan kondisi fisik dan skill individu pemain supaya tetap terjaga dengan prima selama kompetisi liga sedang berjalan

d. Komponen Fisik Sepakbola

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000: 90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan

keras dalam usaha untuk mengumpulkan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1995: 8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000: 89). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat

merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Moeloek, 1984: 7-8). Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menetukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

5) Kelentukan (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah

ditandai dengan tingkat *fleksibility* persendian pada seluruh permukaan tubuh (Sajoto, 1995: 9). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian. Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1995: 9). Sedangkan menurut Moeloek (1984: 8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia,

tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Moeloek, 1984: 9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola garakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Moeloek, 1984: 4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan dribble yang dilanjutkan melakukan shooting kearah gawang dan sebagainya.

8) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau

mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (Sajoto, 1995: 9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan shooting ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

9) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (Sajoto, 1995: 10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasnya reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

10) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Keseimbangan adalah kemampuan

mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Moeloek, 1984: 10). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan. *Balance training* dalam permainan sepakbola meningkatkan kesimbangan tubuh dengan signifikan. Keseimbangan tubuh dalam sepakbola mengacu pada proses menjaga pusat gravitas tubuh seorang pemain bola dalam batas topangan tubuhnya. Guna menjaga keseimbangan tubuh seorang pemain bola selagi bermain bola, menyesuaikan tubuh yang stabil dalam hubungannya dengan gerak tubuh dan ruang gerak adalah sangat penting. Suatu studi yang dilakukan oleh *Democritus University of Greece* memperlihatkan bahwa *balance training* secara signifikan mengurangi peluang cedera dan meningkatkan performa sang pemain. Suatu studi lagi di Jerman menemukan bahwa semakin banyak latihan balance semakin kecil cedera terjadi.

Salah satu cara melatih keseimbangan adalah dengan berdiri diatas satu kaki dengan mata tertutup dan mengukur seberapa mampu ia menjaga

keseimbangan. Latihan keseimbangan yang sederhana adalah berdiri diatas satu kaki dan melempar (*tossing*) bola kecil ditangan bolak balik

Pemain yang terlatih melakukannya dengan berdiri diatas satu kaki dan menurunkan badan perlahan kebawah dan naik lagi keatas sambil memegang benda berat di kedua tangan berdiri diatas satu kaki, lalu terima bola dan tendang dengan kaki yangg diangkat kearah pelempar. Lakukan berulang-ulang hingga posisi tubuh stabil, untuk membantu keseimbangan tubuh saat bergerak cepat untuk mengejar bola, sedang dribbling atau saat siap menembak ke gawang, anda perlu juga melatih otot-otot lainnya seperti otot perut, punggung, lengan agar otot-otot tersebut mampu membantu kerja otot yang langsung digunakan. Latihan yang dibutuhkan adalah; memperkuat semua sendi tubuh yg menjaga pergerakan seperti sendi tumit, lutut, pangkal paha, lengan, sikut (ini memperkuat *fleksibility*).

e. Teknik Dasar Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar (1992 : 27) mengatakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”.

Menurut Sukatamsi (1997: 21) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kemudian untuk permainan ditingkatkan menjadi

keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-39) teknik dasar dalam permainan sepak bola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:

1) **Menendang (*kicking*)**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpam (*passing*), menembak kegawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

2) **Menghentikan bola (*stopping*)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola.

3) **Menggiring bola (*dribbling*)**

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. Tujuan dari

menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

4) **Menyundul bola (*heading*)**

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola.

5) **Merampas bola (*tackling*)**

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

6) **Lemparan ke dalam (*throw-in*)**

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan diluar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

7) **Menjaga gawang (*goal keeping*)**

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

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan (Mansur, 1996: 6). Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Irianto, 2002: 1). Latihan adalah pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan (Poerwadarminto, 1996: 570). Latihan merupakan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988: 101).

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) Latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dengan istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan ototamatis.

Menurut Bompa (1994: 1) latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah sistem latihan yang diorganisasikan secara baik. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan

direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga.

b. Prinsip latihan

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

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

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

c. Tujuan latihan

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

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

Setiap program latihan yang disusun pelatih pasti memiliki tujuan tertentu.

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

d. Hakikat Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola

1) Pengertian Jauhnya Tendangan

Menendang bola adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-20) dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi empat macam yaitu: menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar

(*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepakbola dengan hasil yang maksimal, di samping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh (Sukatamsi, 1985: 49).

2) Teknik-teknik tendangan dengan punggung kaki bagian dalam adalah:

a. Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40° dengan garis lurus arah bola.

b. Sikap Badan

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

c. Kaki yang menendang

Pada waktu kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.

d. Pandangan Mata

Pada waktu menendang bola arah pandangan mata pada bola kemudian pada arah sasaran.

e. Bagian Bola yang Ditendang

Tepat di tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

f. Menendang Bola dengan Ancang-Ancang

Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3-5 langkah di belakang samping bola, sehingga letak pemain membuat sudut kurang lebih 400 dengan garis lurus arah sasaran bola.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tendangan Jarak Jauh

Menurut Arma Abdoellah (1981: 422) berpendapat bahwa tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam banyak digunakan dalam melakukan tendangan jauh. Faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh adalah sikap permulaan di belakang bola menyudut 300-400, sesaat akan menendang kaki tumpu sejajar dengan bola (disamping) dengan jarak 15 cm, disaat akan menendang kaki ayun ke

belakang dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melepas tendangan, badan condong berat ke depan, pandangan mengikuti bola kalau bola bergulir/bergerak penempatan kaki tumpu di depan samping bola, sedang saat tendangan dilakukan jika bola telah sejajar dengan kaki tumpu, jadi seperti prinsip bola berhenti

e. Hakikat *Core Muscle Training*

1) Pengertian *Core Muscle Training*

Dalam definisi secara umum yang dimaksud dengan *Core* merupakan bagian tubuh minus anggota tubuh penggerak. Otot utama dari *Core Muscle* termasuk adalah otot panggul, *transversus abdominis*, *multifidus*, internal dan eksternal *obliques*, *rektus abdominis*, pembina *spinae (sacrospinalis)* khususnya *longissimus thoracis*, dan diafragma. Minor *core muscle* termasuk *latisimus dorsi*, *gluteus maximus*, dan *trapezius*. Dilihat dari letak core muscle tersebut, maka tidak heran jika setiap gerakan fungsional dari anggota gerak akan berkaitan erat dengan *core muscle* ini. *Core muscle* merupakan "inti" atau bagian pusat untuk semua kekuatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan melaksanakan kegiatan fisik yang berbeda.

Menurut (Karren, 2008: 95) *Core muscle training* merupakan komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktifitas secara efisien. Aktifitas otot-otot *core* merupakan kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan *single joint* maupun *multiple joint*, untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan. Kerja *core stability* memberikan suatu pola adanya stabilitas proksimal yang digunakan untuk mobilitas pada distal. Pola *proksimal* ke *distal*

merupakan gerakan berkesinambungan yang melindungi sendi pada distal yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak. Saat bergerak otot-otot *core* meliputi *thrunk* dan *pelvic* yang bertanggung jawab untuk memelihara stabilitas *spine* dan *pelvic*, sehingga membantu dalam aktifitas, disertai perpindahan energi dari bagian tubuh yang besar sehingga kecil.

Core dalam pengertiannya merujuk kepada daerah *Lumb-Pelvic-Hip kompleks*, *Core* menjadi daerah awal dari semua gerakan, dan juga berkenaan dengan titik tumpu dari gaya gravitasi. Pada daerah *Lumbo-Pelvic-Hip* ini terdapat 29 otot yang saling terkait untuk membentuk suatu *stability* sistem. Dengan adanya efisiensi dari *core* yaitu kemampuan untuk memelihara otot agonis dan antagonis sehingga dapat memperbaiki penampilan postur, meningkatkan kordinasi, keseimbangan, efisiensi tenaga dan mengurangi angka resiko cidera. Otot utama dari *Core muscle* antara lain adalah otot panggul, *Transversus abdominis*, *Multifidus*, *Internal* dan *Eksternal obliques*, *Rektus abdominis*, *sacrospinalis* khususnya *longissimus thoracis*, dan diafragma. *Minor core muscle* termasuk *latissimus dorsi*, *gluteus maximus*, dan *trapezius*.

Secara definisi menurut (Kibler, 2006: 56) adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerakan badan melalui panggul dan kaki sehingga memungkinkan menghasilkan kinerja gerakan tubuh yang optimal, transfer dan kontrol kekuatan gerakan persegmen ke terminal dalam sebuah katifitas rantai kinetik terintegrasi. Menurut *American Council on Exercise* adalah sejenis latihan yang

memungkinkan anda untuk membangun otot namun tidak memberikan terlalu banyak tekanan pada tulang belakang atau pinggul.

2) Bentuk - bentuk latihan *Core Muscle*

Terdapat macam-macam bentuk variasi *core muscle*, Berikut adalah bentuk-bentuk gerakannya:

a. Gerakan *Regular plank*



Gambar 1. Gerakan *Regular plank*

Cara melakukan :

- 1) Posisikan tubuh kamu menghadap ke arah lantai.
- 2) Letakkan kedua tangan kamu sampai siku menyentuh area lantai membentuk siku-siku.
- 3) Pandangan lurus kepala-pantat sejajar.
- 4) Tetap menjaga konsentrasi dan fokus sama posisi masing-masing supaya tidak mudah terganggu oleh sekelilingnya.
- 5) Tahan hingga waktu yang ditentukan

b. Gerakan *Lunges*



Gambar 2. Gerakan *Lunges*

Cara melakukan :

- 1) Berdiri tegak dengan kaki selebar pinggul.
- 2) Ambil langkah besar ke depan dengan kaki kanan
- 3) Mulailah menggeser beban ke depan sehingga tumit menyentuh lantai terlebih dahulu.
- 4) Tubuh bagian bawah hingga paha kanan sejajar dengan lantai dan tulang kering kanan vertikal (tidak apa-apa jika lutut bergeser ke depan sedikit selama tidak melewati jari kaki kanan).
- 5) Jika mobilitas memungkinkan, tekan ringan lutut kiri ke tanah sambil menjaga berat di tumit kanan.
- 6) Tekan tumit kanan untuk mendorong kembali ke posisi awal.
- 7) Ulangi di sisi yang lain.
- 8) Lakukan gerakan ini sesuai porsi yang sudah ditentukan

c. Gerakan *Single leg squat*



Gambar 3. Gerakan *Single leg squat*

Cara melakukan:

- 1) Mulailah dengan lengan yang diperpanjang di depan tubuh Anda.
- 2) Seimbangkan dengan satu kaki dengan kaki yang berlawanan lurus ke depan setinggi mungkin. Jongkok sejauh mungkin sambil menjaga kaki yang diangkat dari lantai. Pastikan punggung Anda tetap lurus dan lutut pendukung menunjuk ke arah yang sama dengan kaki pendukung. Kembalikan bodi ke posisi semula hingga pendukung yang dituntun lurus. Ulangi untuk repetisi yang diinginkan dan ganti kaki.

d. Gerakan *Dynamic Prone Cobra*



Gambar 4. Gerakan *Dynamic prone cobra*

Cara melakukan:

- 1) Berbaring telungkup di lantai dengan kaki lurus dan lengan Anda di samping sisi Anda, telapak tangan ke bawah.
- 2) Kontrak *glutes* Anda dan otot-otot punggung bawah Anda, dan angkat kepala, dada, lengan, dan kaki Anda dari lantai.
- 3) Secara bersamaan putar lengan Anda sehingga ibu jari Anda mengarah ke langit-langit. Pada saat ini, pinggul Anda harus menjadi satu-satunya bagian tubuh yang menyentuh lantai.

e. Gerakan *Single Leg Wall Sit*



Gambar 5. Gerakan *Single leg wall sit*

Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan punggung menempel di dinding, letakkan kaki Anda sekitar dua kaki di depan Anda.
- 2) Kaki harus terpisah sejauh pinggul.
- 3) Lentur lutut Anda, geser punggung Anda ke bawah dinding sampai lutut Anda berada pada sudut 90 derajat.

- 4) Sendi lutut Anda harus di atas sendi pergelangan kaki Anda, sehingga Anda mungkin perlu sedikit kaki Anda lebih jauh dari dinding untuk menciptakan keselarasan yang tepat. Paha Anda harus tetap paralel.
 - 5) Pertahankan posisi ini sesuai waktu yang sudah ditentukan
- f. Gerakan *Side squat*



Gambar 6. Gerakan *Side squat*

Cara melakukan :

- 1) Mulai berdiri dengan kaki selebar pinggul dan duduk kembali ke posisi jongkok dengan menekuk lutut.
- 2) Jaga perut Anda erat dan punggung lurus.
- 3) Langkah lebar ke satu sisi tinggal di posisi jongkok Anda, kembali ke posisi awal Anda, dan kemudian sisi jongkok lebar ke arah lain menggunakan semua otot tubuh bagian bawah Anda kemudian kembali ke pusat.
- 4) Lanjutkan jongkok dari sisi ke sisi agar tetap rendah
- 5) Lakukan gerakan ini berulangkali sesuai intruksi yang diberikan oleh pelatih dan program yang sudah dibuat.

g. Gerakan *Leaning calf squat*



Gambar 7. Gerakan *Leaning calf squat*

Cara melakukan :

- 1) Gerakan squat alias setengah jongkok menjadi gerakan olahraga yang dapat dilakukan bersama pasangan. Salah satu gerakannya, *leaning calf squat*.
- 2) Berdirilah berhadapan dengan pasangan Anda dengan jarak sepanjang juluran tangan.
- 3) Rentangkan ke muka kedua tangan Anda dan pasangan hingga bergenggaman, kemudian lakukan gerakan squat dengan posisi seperti duduk di kursi. Tahan posisi seperti ini sesuai waktu atau program yang sudah dibuat

h. Gerakan *Supermans*



Gambar 8. Gerakan *Supermans*

Cara melakukan

- 1) Berbaring telungkup di perut dengan tangan dan kaki terentang. Pertahankan leher Anda dalam posisi netral.
- 2) Menjaga lengan dan kaki Anda lurus (tetapi tidak terkunci) dan alat tulis tubuh, secara bersamaan mengangkat lengan dan kaki Anda ke arah langit-langit untuk membentuk bentuk “u” memanjang dengan lengkungan tubuh Anda kembali dan lengan dan kaki terangkat beberapa inci dari lantai.
- 3) Lakukan beberapa kali ulangan sesuai intruksi dari pelatih atau sesuai program yang sudah dibuat.

i. Gerakan *Back to back squat*



Gambar 9. Gerakan *Back to back squat*

Cara melakukan:

- 1) *Back to back squat* pada prinsipnya sama seperti squat perorangan.
- 2) Namun melakukannya secara berpasangan, ada tambahan daya tahan karena Anda dan pasangan saling bersandar.
- 3) Berdirilah saling memunggungi, kemudian tempelkan punggung masing-masing.
- 4) Julurkan tangan ke depan lalu perlahan turunkan badan sampai di posisi *squat*.

5) Tahan hingga beberapa saat sesuai waktu yang telah ditentukan, supaya bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

6) Lakukan gerakan ini dengan benar.

j. Gerakan *Side plank*



Gambar 10. Gerakan *Side plank*

Cara melakukan:

- 1) Posisikan tubuh Anda lurus dan berbaring di miring.
- 2) Tahan berat badan tubuh pada siku yang lebih rendah.
- 3) Pinggul diangkat sejajar dengan tinggi siku lengan yang ditekuk.
- 4) Pandangan lurus kedepan. Satu tangan ditekuk ke pinggang membentuk sudut siku siku
- 5) Tetap dalam posisi ini selama beberapa waktu dan Anda dapat secara bertahap meningkatkan durasi.
- 6) Usahakan tetap kuasai diri masing-masing supaya tetap konsentrasi dan tidak mudah goyah
- 7) Tahan gerakan ini sesuai waktu yang sudah ditentukan

k. Gerakan *Squat*



Gambar 11. Gerakan *Squat*

Cara melakukan:

- 1) Berdiri tegak dengan kaki direntangkan kurang lebih selebar bahu.
- 2) Doronglah pinggul ke belakang dan tekuk lutut dengan perlahan hingga membentuk sudut 90 derajat.
- 3) Pastikan punggung dalam posisi lurus dan mata menghadap ke depan. Julurkan tangan kedepan untuk menjaga keseimbangan. Angkatlah tubuh secara perlahan hingga Anda kembali pada posisi awal.
- 4) Tetap fokus dengan dirinya masing-masing supaya tidak goyah saat melakukan gerakan ini

l. Gerakan *V- sit UP / Jack Knife*



Gambar 12. Gerakan *V- sit UP / Jack Knife*

Cara melakukan:

- 1) Berbaringlah lurus pada lantai atau matras.
- 2) Lengan lurus keatas, di belakang kepala.
- 3) Tarik nafas, dan angkat pinggang sambil mengangkat kedua lengan Anda beserta kedua kaki anda hingga tangan dan kaki bertemu di atas.
- 4) Buang nafas dan kembali ke posisi awal
- 5) Lakukan gerakan ini dengan beberapa kali ulangan sesuai intruksi dari pelatih dan program yang sudah diberikan, supaya mendapat hasil yang maksimal

m. Gerakan *V-Hold*



Gambar 13. Gerakan *V-Hold*

Cara melakukan:

- 1) Berbaringlah dalam posisi terlentang (di punggung Anda). Tempatkan tangan di bawah pantat untuk *leverage*.
- 2) Angkat kembali dan pijakan ke tanah.
- 3) Kontraksikan perut dengan erat.
- 4) Buang napas saat Anda kontrak. Tahan posisi “V” selama 15 hingga 30 detik.
- 5) Kembali ke posisi awal

f. Pengertian *Body Balance*

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi. Menurut (Widiastuti, 2015:v161) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat mrlakukan gerakan (*dynamic balance*).

Keseimbangan dibagi menjadi dua, statis maupun dinamis merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilisasi tubuh dalam kondisi statis atau dinamis.

Menurut (Ismaryati, 2008:48) terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung dan sebagainya. Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan. Oleh karena itu dalam permainan sepakbola keseimbangan tubuh sangat dibutuhkan, keseimbangan tubuh pada

sepakbola mengacu pada proses gravitasi tubuh seorang pemain bola dalam batas topangan tubuhnya. Guna menjaga keseimbangan tubuh seorang pemain bola harus menyesuaikan tubuh yang stabil dalam hubungannya dengan gerak tubuh dan ruang gerak sangatlah penting.

3. SSB Baturetno

SSB Baturetno berdiri pada tanggal 23 September 2003, awal didirikan karena ada gagasan dari Karang Taruna desa Baturetno, setelah dibuat proposal akhirnya proposal tersebut disetujui oleh lurah desa setempat, dan mulailah SSB tersebut berjalan, memang awalnya banyak kendala yang dihadapi mulai dari kepengurusan yang sering berganti-ganti dan lain-lainnya, sampai suatu ketika yang awalnya SSB tersebut di Ketuai oleh lurah desa Baturetno dan karena bapak Lurah banyak pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan maka pengelolaaan kepengurusan SSB diserahkan kepada 4 orang yang bisa dibilang memang sejak awal berdirinya SSB tersebut ke empat orang itu sudah ada di dalamnya yaitu : Sarjaka, Djaka Suyana, Sambudiana, Sunardi dan semenjak kepengurusan di kelola oleh 4 orang tersebut yang di nakhodai oleh Bp. Sambudiana selaku pelatih kepala sampai sekarang, SSB yang memiliki motto “Hari ini harus lebih baik dari kemarin dan hari esok harus lebih baik dari hari ini”, menjadi berkembang sangat pesat , menjadi salah satu SSB yang disegani di DIY dan bisa bertahan sampe sekarang ini, sudah banyak prestasi yang diraih baik itu dalam skala Daerah maupun Nasional, banyak juga pemain yang dari kecil berawal dari SSB ini sekarang menjadi pemain di Liga Indonesia bahkan di

Timnas Indonesia sebut saja, ada Dinan Yahdian Javier Gonzalves (eks Timnas u-19, dan pemain Mitra Kukar), Pratama Gilang (PSIM JOGJA), Sarjono, Susatria Nova, Esa Ervianto (Persiba Bantul), di SSB ini juga memiliki siswa yang bisa dibilang sangat banyak, bahkan hampir semua kelompok umur ada di SSB ini, mulai dari usia 7 tahun – senior 23 tahun jika ditotal hampir sekitar 250 anak yang aktif berlatih, bahkan karena banyaknya siswa di SSB ini jadwal mereka latihan harus dibagi harinya karena lapangan yang tidak cukup untuk menampung semua siswa, SSB ini bisa bertahan seperti ini salah satunya karena kepengurusan internal yang sangat terorganisir secara rapi dan transparan, mereka juga mempunyai satu visi satu misi yang sama yaitu untuk memajukan, mempertahankan dan mengembangkan.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Galuh Lubrika Chandra Rini (2016). Penelitian tersebut berjudul “Pengaruh pemberian *core stability exercise* untuk peningkatan keseimbangan dinamik pada pemain sepakbola Putra Maospati di Kabupaten Magetan”. Jenis penelitian ini dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan *two group pre test and post test design*. Penelitian ini mengambil sampel dengan metode inklusi populasi yaitu melalui penyaringan sesuai kriteria. Dari 30 orang didapatkan 22 orang

yang memenuhi kriteria dengan pembagian 11 orang untuk kelompok perlakuan dan 11 orang untuk kelompok kontrol. Hasil *uji wilcoxon T-test* menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan nilai $p < 0,05$, yang berarti ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada pemain sepak bola putra maospati pada arah *anterior, posteromedial, medial*. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak ada peningkatan keseimbangan dinamik pada pemain sepak bola putra maospati pada arah *anterior, posteromedial, medial*. Hasil *uji man-whitney test* menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dan *anterior* kanan nilai z yaitu -3.951 dengan nilai $p-value 0.000 < 0,05$, sehingga Ha diterima hal ini menunjukkan bahwa adanya beda pengaruh antara Kelompok perlakuan dan Kelompok kontrol pada arah *anterior, posteromedial, medial*. Berdasarkan hasil uji t dan uji *mann whitney* adalah ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada klub sepak bola putra maospati, hal ini dapat dilihat dari hasil nilai $p = <0.05$ pada arah *anterior, posteromedial, medial* dan terdapat perbedaan terhadap peningkatan keseimbangan dinamik antara kelompok perlakuan dan kelompok control.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Seftian Antu (2014). Penelitian yang berjudul Pengaruh *Core Stability Exercises* Terhadap Keseimbangan Pada Pesilat PPLP Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran tentang seberapa besar

pengaruh *Core Stability Exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang merupakan atlet pencak silat PPLP Gorontalo. Teknik pengambilan sampel menggunakan total population. Instrumen tes menggunakan *Standing Stork Test* dengan satuan detik. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,5%. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t observasi $= 13,79$ dari table nilai t atau t table pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh harga t tebel $= 1,83$. Dengan demikian t observasi lebih besar dari pada t tebel, criteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika t observasi (t_o) $>$ (t_{table}), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima.

3. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syafiq Setiawan (2012). Penelitian yang berjudul pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-postest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda yang berjumlah 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah *kicking for distance* dari *Warner test of soccer skill*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dua sampel berkorelasi (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji t pada menunjukkan nilai t hitung $(13,793) > t$ tabel $(1,70)$, dan nilai $p <$ dari $0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh

latihan plaiometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes. Besarnya peningkatan latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan sebesar 17,81 %. Dapat disimpulkan latihan plyometrik (*side hop*) menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain sepak bola.

C. Kerangka Berfikir

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan *body balance* salah satunya dengan variasi latihan *core muscle*. Dengan beberapa macam variasi gerakan dari model latihan *core muscle* seperti, *squat*, *lunges*, *plank*, dan lainnya. Latihan ini dilakukan dengan sistem set dan repetisi. Usahakan ketika melakukan gerakan *core muscle training* lakukanlah dengan gerakan yang benar supaya hasilnya bisa sesuai yang diharapkan, frekuensi latihan ini dilakukan 3-4 kali seminggu. Setelah latihan dengan sikap statis dilanjutkan dengan latihan sikap dinamis dengan pelaksanaan yang sama hanya saja ada beberapa gerakan tambahan, volume latihan ini 3-5 set dengan repetisi 8-15 repetisi/set dan saat melaksanakan tidak usah terlalu buru buru, karena kalau terburu-buru tidak akan dapat hasilnya, frekuensi latihan ini 3-4 kali seminggu. Program latihan dalam penelitian ini yaitu *core muscle training* yang bertujuan untuk meningkatkan *body balance* dan *long passing* dengan menu latihan sebelumnya.

Variasi *core muscle training* lebih efektif dilakukan untuk peningkatan *body balance* dan *long passing*, karena pada saat pemberian treatment seorang atlet dituntut lebih extra dalam melakukannya supaya mendapat manfaat dari latihan *core muscle* itu sendiri, apabila dilakukan dengan seenaknya, hanya akan mendapat rasa lelah pada latihan ini. Latihan *core muscle* memiliki kelebihan pada peningkatan *body balance* pemain sepakbola yang mana nantinya akan mendukung performa pemain saat pertandingan dilapangan terutama saat melakukan *body contact* dengan lawan yang otomatis akan memerlukan *body balance* yang bagus supaya tidak mudah terjatuh saat berbenturan dengan lawan. Adapun beberapa yang berpengaruh baik secara *internal* dan *eksternal* yaitu saat pengambilan sampel, proses latihan, sarana prasarana, psikologi atlet, lingkungan latihan dan cuaca pada saat proses pemberian treatment.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berfikir diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.
2. Latihan *core muscle training* lebih efektif diberikan terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul

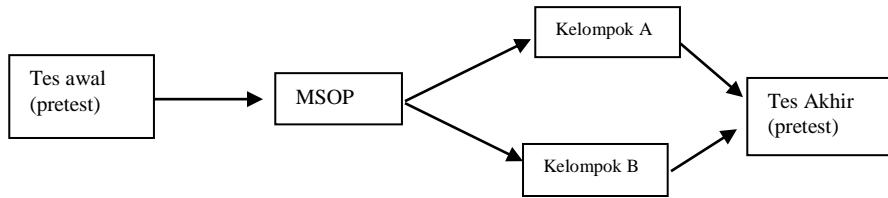
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan suatu proses penelitian yang efektif dan efisien. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, menurut Arikunto (2005:2 07) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang akan diteliti. Metode eksperimen merupakan metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Preetest-Posttest Control Group Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, satu diberi perlakuan variasi *core muscle training*, kelompok dua diberikan perlakuan latihan dengan bola biasa sesuai program pelatih. Sebelum perlakuan atau *treatment* diberi *pretest* dan sesudah perlakuan diberi *posttest*, yang digambarkan secara skema sebagai berikut:



Gambar 14. *Pretest-Posttest Control Group Design*
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
 Kelompok A : berlatih dengan program latihan variasi *core muscle training*
 Kelompok B : sebagai kelompok kontrol (berlatih dengan program pelatihan di luar *treatment*)
 Tes Awal : Tes keseimbangan dan jauhnya tendangan
 Tes Akhir : Tes keseimbangan dan jauhnya tendangan 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 efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah *variasi core muscle training*, (sebagai latihan atau perlakuan), sedangkan variabel terikatnya adalah tes keseimbangan berdiri satu kaki bergantian dan jauhnya tendangan (sebagai *pre-test* dan *post-test*), definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variasi *core muscle training* dalam penelitian ini adalah suatu metode yang dilakukan oleh pemain SSB Baturetno U15, Banguntapan, Bantul untuk meningkatkan *body balance* dan *long passing* pemain, latihan ini menggunakan tempat yang datar dan ada alasnya, latihan ini dilakukan dengan gerakan statis dan dinamis dengan perkenaan otot inti, latihan ini menggunakan sistem set dan repetisi, dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan intensitas 3-4 kali dalam 1 Minggu, yaitu hari Senin pukul 16:00-17:30 WIB, Rabu pukul 16:00-17:30 WIB, Jum'at pukul 16:00-17:30 WIB, dan Minggu pukul 7:00-8:30 WIB di Lapangan Bawuran, Bantul.
2. Jauhnya tendangan pada penelitian ini adalah seni memindahkan bola dari satu tempat lain dengan menggunakan kaki bagian dalam melalui *passing* melambung sejauh-jauhnya yang dilakukan oleh pemain SSB Baturetno U15, Banguntapan, Bantul, setiap sampel diberikan kesempatan dua kali melakukan tendangan sejauh-jauhnya. Tes yang digunakan untuk mengukur tendangan jauh adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skills* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE (1983:281). Satuan dalam tes ini adalah meter.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011: 80) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau objek yang memiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah

kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola U-15 tahun di SSB Baturetno Bantul sebanyak 16 anak.

2. Teknik Sampling

Sampling atau teknik pengambilan sampel merupakan sebuah proses penyeleksian jumlah dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel adalah sebagai cara yang ditempuh untuk pengambilan sampel agar mendapatkan sampel yang benar-benar sesuai dengan seluruh subjek penelitian tersebut (Nursalam, 2013).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Sugiyono, 2011).

3. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 62) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010: 68). Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, jumlah pemain yang dijadikan sampel yaitu 16 pemain. Dari 16 pemain tersebut di bagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang di berikan perlakuan

sebanyak 16 kali pertemuan.

Seluruh sampel tersebut kemudian di kenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Sampel tersebut di rangking nilai *pretestnya* kemudian dipasang (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing 16 pemain, sementara pembagiannya dilakukan secara random atau acak. Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Hasil data *pretest* keterampilan dasar sepakbola dirangking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil rangking pretest tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan rangking yang diperoleh. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Ordinal pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
Dst	7

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data supaya pekerjannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan. Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes Keseimbangan

a. Tes keseimbangan berdiri satu kaki dengan mata tertutup

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah berdiri satu kaki dengan mata tertutup yang dikutip dari Widiastuti (2015: 161) dan Ismaryati (2008: 48). Tes berdiri dengan satu kaki mata tertutup, posisi badan lurus, pandangan mata dan posisi kepala lurus kedepan, kedua tangan membentuk siku-siku di pinggangnya masing-masing, teste akan diukur seberapa lama dia bisa berdiri dengan satu kaki, tes ini dilakukan dengan kaki yang bergantian kanan dan kiri, diberikan kesempatan dua kali untuk mengulangi. Alat yang digunakan untuk mengukur tes ini adalah stopwatch, tes ini memiliki validitas *Face Validity* dan Reliabilitas 0,85 – 0,87. Penilaian tes ini adalah waktu terlama (detik) antara mengangkat tumit sampai kehilangan keseimbangan dari dua kali percobaan yang diberikan, semakin lama bertahan maka semakin bagus keseimbangannya.

Tabel 1. Penilaian tes keseimbangan

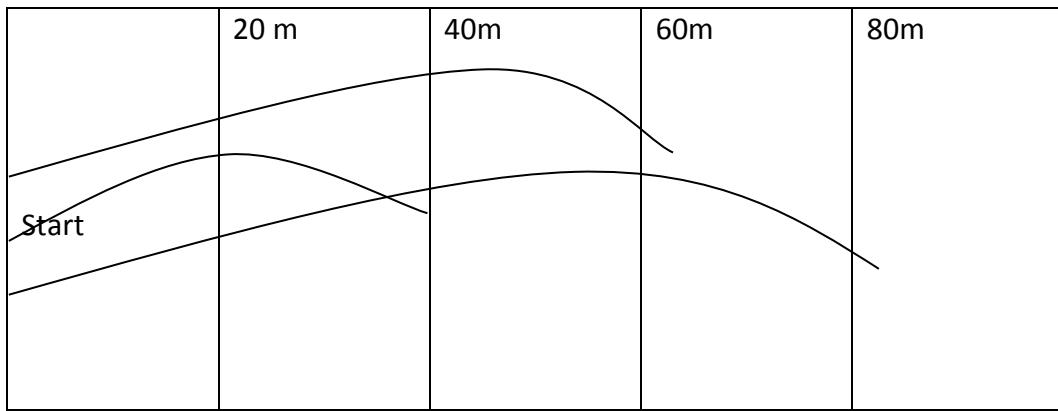
Kategori	Nilai/detik/menit	Keterangan
Putra	<10 detik	Cukup
	10 detik	Baik
	>10detik	Sangat baik

2. Tes menendang bola

b. Tes menendang bola dengan kaki kanan dan kiri

Bentuk tes yang digunakan untuk mengukur prestasi tendangan adalah *kicking for distance* dari *warner test of soccer skill* yang dikutip dari Harold M. Barrow dan Rosemary McGEE, (1983: 281). Pelaksanaan tes tendangan jauh adalah ambil awalan dan tendanglah bola dengan kaki yang terkuat sejauh kamu dapat menendang didalam lapangan yang telah ditandai, dan di ukur dari jarak awal menendang sampai jatuhnya bola ketanah pertama kali. Tes ini dilakukan dua kali kesempatan kemudian diambil data yang terjauh. Alat yang digunakan untuk mengukur adalah meteran. Tes ini memiliki validitas 0,827 dan reliabilitas 0,905. Penilaian tes ini adalah dengan cara mengukur jarak jauhnya tendangan setelah diberikan dua kali percobaan menggunakan kaki kanan dan kiri, apabila jaraknya sama antara kaki kanan dan kiri bisa dikatakan seimbang, apabila berbeda jaraknya antara kanan dan kiri bisa dikatakan tidak seimbang.

Berikut contoh lapangan untuk tes tendangan :



Gambar 15. Lapangan tes jauhnya tendangan

1. Alat/fasilitas Tes Keseimbangan mengangkat satu kaki
 - a. Permukaan datar dan bersih
 - b. *Stopwatch*
 - c. Lembar pencatatan dan alat tulis
 - d. Alas (karpet atau matras)
4. Alat/Fasilitas Tes Menendang Bola dengan kaki bagian dalam
 - a. Bola
 - b. Meteran
 - c. Marker
 - d. Lapangan sepakbola
5. Testor tes keseimbangan

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- a. Pengawas satu orang bertugas untuk mengawasi gerakan dan posisi tubuh
- b. Pemegang *stopwatch* dan pencatat hasil yang dicapai pemain

6. Testor tes tendangan

Jumlah testor sebanyak 3 orang yaitu :

- a. Pengawas satu orang bertugas untuk mengawasi sikap dan gerakan saat melakukan tendangan.
- b. Dua orang bertugas sebagai pengukur jauhnya tendangan dengan meteran dan ditandai dengan marker.

E. Teknik Analisis Data

Menganalisis data dengan menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menganalisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan *mean* (rata-rata) dan uji t *paired sample t test* adapun pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

1. Uji Beda *Mean* dan Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui perbedaan *mean* rumus perhitungan *mean* (rata-rata) menurut Hadi (2000: 40) adalah sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan

Me = *Mean* (rata-rata)

Epsilon = (jumlah)

X = nilai i sampai n

n = jumlah individu

Sedangkan untuk mengetahui hasil dari persentase peningkatan kemampuan jauhnya tendangan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{PersentasePeningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sahif apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. *Logical validity* adalah Validitas ini menekankan pada logika penyusunan pertanyaan atau penyusunan instrumen secara keseluruhan. Penentuan atau pengungkapan gejala dan variabel, harus jelas definisi operasional yang dipakai. Untuk mengetahui kekuatan inti badan awal seorang pemain sepakbola salah satunya diukur menggunakan tes plank. Apabila tes tergabung dengan tepat mengukur komponen dari suatu ketrampilan yang sedang diukur.

b. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2002: 170). Reliabilitas tes dicari dengan

menggunakan teknik *test-retest* atau genap-ganjil atau belah dua (Ismaryati, 2006: 23). Reliabilitas dicari pada nilai pretest dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program *SPSS*.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16* yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul. Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Data *body balance* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dalam penelitian ini di ukur dengan tes jauhnya tendangan dan keseimbangan. Desain dalam penelitian ini menggunakan “*Preetest-Posttest Control Group Design*” yang mana terdapat kelompok yang diberi *treatment* (Kelompok Eksperimen) dan kelompok yang tidak diberi *treatment* (Kelompok Kontrol). Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest body balance* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen (Kelompok Yang diberi Treatment)

a. Data Jauhnya Tendangan

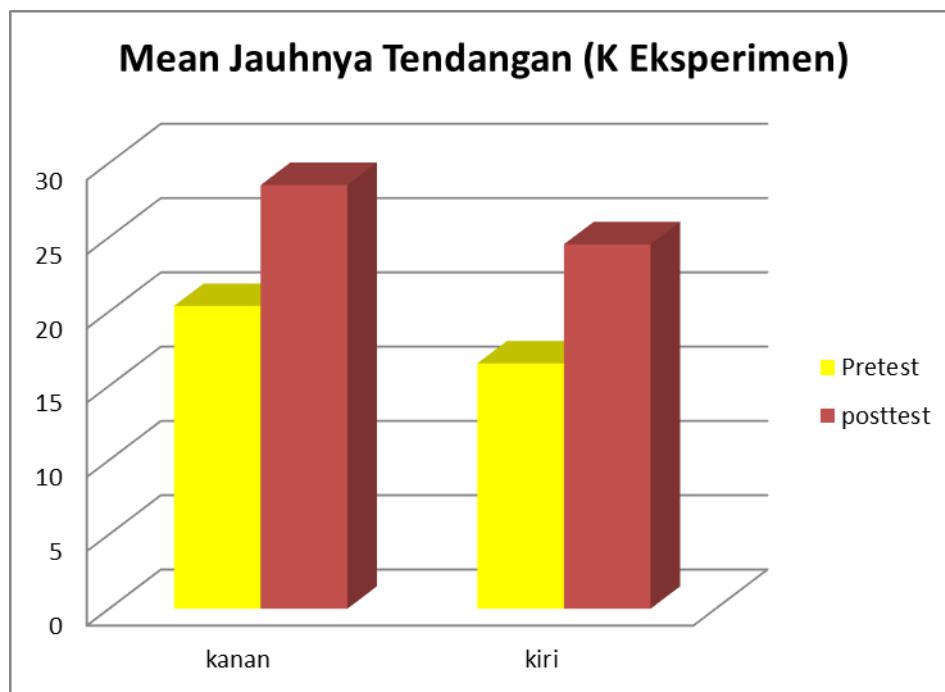
Hasil data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Statistik data Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	18,9	21,8	25,7	27,5
2	28	13	32,5	24,9
3	20	18	29,9	22,6

4	25,45	12,3	30,4	23,9
5	21,2	15,6	28,9	22,5
6	12,4	25,5	27,5	30,1
7	16,1	17,3	23,4	22,5
8	21	8,55	29,9	22,3
Mean	20,38	28,52	16,51	24,53
Median	20,50	29,4	16,45	23,25
Mode	12,40	29,9	8,55	22,5
Std. Deviation	4,91	2,89	5,42	2,86
Minimum	12,4	23,4	8,55	22,3
Maximum	28	32,5	25,5	30,1

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Diagram Peningkatan Mean Jauhnya Tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

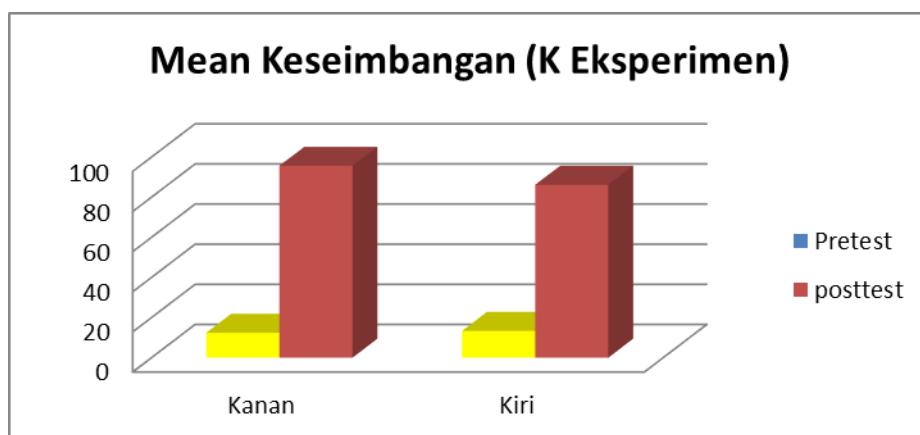
b. Data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Hasil data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Statistik data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	9,22	20,5	88	73,2
2	9,12	20,6	70,25	60,3
3	32,6	9,12	120,3	85,4
4	11,23	16,3	80,23	110,5
5	8,55	10,2	104,3	70
6	10,51	15	73,5	52,5
7	10,25	6,43	162,3	162,5
8	8,14	9	66,5	75,3
Mean	12,45	95,67	13,39	86,21
Median	9,73	84,12	12,6	74,25
Mode	8,14	66,50	6,43	52,50
Std. Deviation	8,21	32,53	5,47	35,39
Minimum	8,14	66,5	6,43	52,5
Maximum	32,6	162,3	20,6	162,5

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 17. Diagram Mean Keseimbangan pemain sepakbola U-15
SSB Baturetno**

2. Kelompok Kontrol (Kelompok Yang Tidak Diberi *Treatment*)

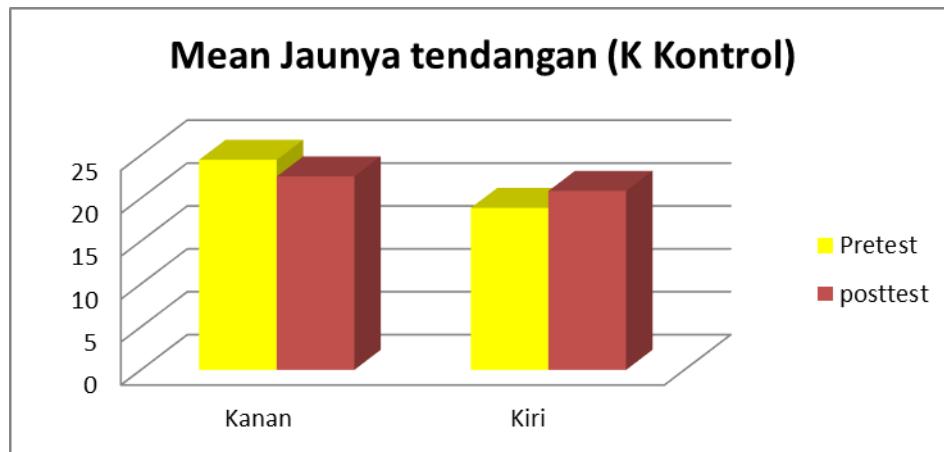
a. Data Jauhnya Tendangan

Hasil data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Statistik data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	25	21,3	25	23,5
2	26,3	18,8	25,7	19,9
3	20,3	23,3	20	27
4	25	18,3	22,5	16,3
5	30	13	22,2	20
6	24,5	18,3	25,4	18,3
7	22,3	19	19	20,5
8	22,35	18,2	20,5	21,3
Mean	24,47	22,53	18,77	20,85
Median	24,75	22,35	18,55	20,25
Mode	25	19	18,3	16,3
Std. Deviation	2,95	2,60	2,95	3,25
Minimum	20,3	19	13	16,3
Maximum	30	25,7	23,3	27

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data peningkatan mean jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 18. Diagram peningkatan mean jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

c. Data Keseimbangan

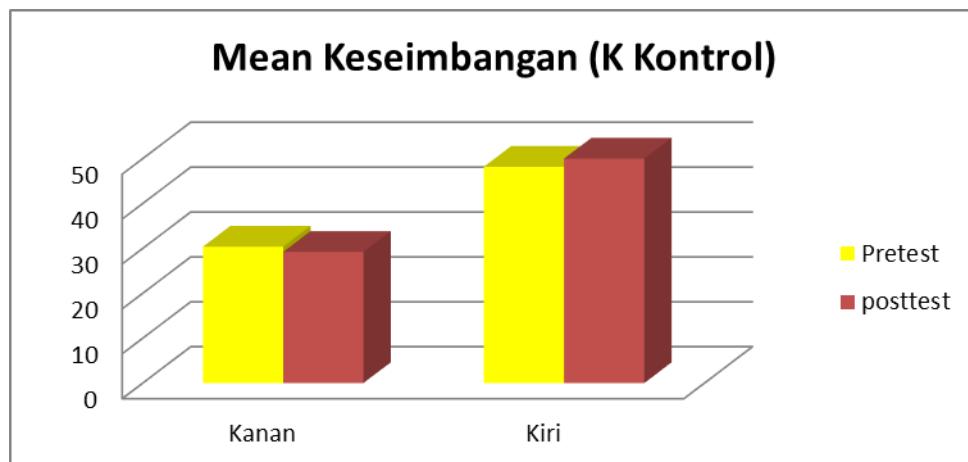
Hasil data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Statistik data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

Responden	Kanan		Kiri	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	25,5	145	22,25	130,55
2	55	35,6	50,22	31,3
3	55,05	35,3	45,2	30,15
4	18,25	65,3	20,1	55,05
5	35,34	31,6	32,4	29,18
6	12,47	45,3	18,2	43,22
7	20,3	18	25,2	45,35
8	21,05	9,25	20,12	35,2
Mean	30,37	29,21	48,17	50

Median	23,27	23,72	35,45	39,21
Mode	12,47	18,20	9,25	29,18
Std. Deviation	16,56	12,29	42,59	33,75
Minimum	12,47	18,20	9,25	29,18
Maximum	55,05	50,22	145	130,55

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram peningkatan mean keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 19. Diagram Peningkatan Mean keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

3. Persentase Peningkatan *Body Balance* dan *long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno dengan Latihan *Core Muscle Training*

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif hasil Jauhnya tendangan dan keseimbangan. Untuk mengetahui besarnya peningkatan *Body Balance* dan *long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno dengan latihan *core muscle training*.

Dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 6. Peningkatan *Body Balance* dan *Long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno

Variabel			pretest	Posttest	Persetase peningkatan
K Eksperimen	Jauhnya Tendangan	Kanan	20,38	28,52	39,96
		Kiri	16,51	24,53	48,65
	Keseimbangan	Kanan	12,45	95,67	668,29
		Kiri	13,39	86,21	543,67
K Kontrol	Jauhnya Tendangan	Kanan	24,47	22,54	7,89
		Kiri	24,47	22,54	7,89
	Keseimbangan	Kanan	30,37	29,21	3,81
		Kiri	48,16	50	3,80

Berdasarkan hasil dari peningkatan *Body Balance* dan *Long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno dengan *Latihan Core Muscle Training* diketahui bahwa kelompok yang diberi *treatment* mempunyai peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak diberi *treatment*, bahkan pada kelompok kontrol hasil pada jauhnya tendangan cenderung menurun.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov*-

Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel			Z	p	Sig.	Keterangan
Jauhnya Tendangan (K Eksperimen)	Kanan	<i>Pretest</i>	0,520	0,950	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,517	0,952	0,05	Normal
	Kiri	<i>Pretest</i>	0,400	0,997	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,709	0,695	0,05	Normal
Keseimbangan (K Eksperimen)	Kanan	<i>Pretest</i>	1,228	0,098	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,617	0,841	0,05	Normal
	Kiri	<i>Pretest</i>	0,623	0,833	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,733	0,656	0,05	Normal
Jauhnya Tendangan (K Kontrol)	Kanan	<i>Pretest</i>	0,505	0,960	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,574	0,897	0,05	Normal
	Kiri	<i>Pretest</i>	0,842	0,477	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,551	0,921	0,05	Normal
Keseimbangan (K Kontrol)	Kanan	<i>Pretest</i>	0,681	0,743	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,715	0,686	0,05	Normal
	Kiri	<i>Pretest</i>	0,783	0,572	0,05	Normal
		<i>Posttest</i>	0,892	0,403	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test		df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Jauhnya Tendangan (K Eksperimen)	Kanan	1:14	4,60	1,059	0,321	Homogen
	Kiri			2,396	0,144	
Keseimbangan (K Eksperimen)	Kanan	1:14	4,60	4,282	0,062	Homogen
	Kiri			4,247	0,085	
Jauhnya Tendangan (K Kontrol)	Kanan	1:14	4,60	0,100	0,892	Homogen
	Kiri			0,203	0,659	
Keseimbangan (K Kontrol)	Kanan	1:14	4,60	0,996	0,335	Homogen
	Kiri			0,268	0,613	

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data *body balance* dan *long passing* diperoleh nilai-nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,60), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %.

1) Kelompok Eksperimen

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen

<i>Pretest – posttest</i>		Df	T tabel	T hitung	p	Sig 5 %
Jauhnya Tendangan	Kanan	7	2,365	6,890	0,000	0,05
	Kiri			6,050	0,000	0,05
Keseimbangan	Kanan	7	2,365	7,636	0,000	0,05
	Kiri			5,354	0,001	0,05

Berdasarkan analisis data jauhnya tendangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, dan analisis data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05. Dengan hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul

2) Kelompok Kontrol

Hasil uji hipotesis (uji-t) pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji t Kelompok Kontrol

<i>Pretest – posttest</i>		Df	T tabel	T hitung	p	Sig 5 %
Jauhnya Tendangan	Kanan	7	2,365	-1,988	0,087	0,05
	Kiri			2,193	0,064	0,05
Keseimbangan	Kanan	7	2,365	-0,630	0,549	0,05
	Kiri			0,326	0,754	0,05

Berdasarkan analisisi data jauhnya tendangan kaki kanan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05 dan data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} . Diartikan bahwa tidak ada Peningkatan *Body Balance* dan *long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno. Hal tersebut dikarenakan kelompk kontrol tidak diberi treatment.

B. Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang betujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol kegawang. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan dukungan komponen fisik dan teknik yang harus mendukung, salah satunya yaitu *body balance* dan *long passing*. Yang termasuk dalam komponen *Body Balance* adalah jauhnya tendangan dan keseimbangan. Dalam melatih dan meningkatkan *Body Balance* dan *Long Passing* Pemain Sepakbola, dapat dilakukan dengan cara latihan *Core muscle training*.

Berdasarkan analisis data jauhnya tendangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dan analisis data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Dengan hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

Core muscle training merupakan komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktifitas secara efisien. Aktifitas otot-otot *core* merupakan kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan *single joint* maupun *multiple joint*, untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan. Kerja *core stability* memberikan suatu pola adanya stabilitas *proksimal* yang digunakan untuk mobilitas pada *distal*. Pola *proksimal* ke *distal* merupakan gerakan berkesinambungan yang melindungi sendi pada *distal* yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak. Saat bergerak otot-otot *core* meliputi *thrunk* dan *pelvic* yang bertanggung jawab untuk memelihara stabilitas *spine* dan *pelvic*, sehingga membantu dalam aktifitas, disertai perpindahan energi dari bagian tubuh yang besar hingga kecil.

Hasil di atas diartikan ada pengaruh *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno. Dalam penelitian ini latihan *core muscle training* lebih menitik beratkan latihan pada otot kaki baik dengan dua kaki maupun dengan satu kaki. Dengan hal tersebut otot kaki akan berkembang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Peningkatan pada otot kaki tersebut akan berdampak pada kekuatan otot tungkai, sehingga dapat meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain dan juga dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai juga akan meningkatkan keseimbangan.

Jauhnya tendangan cukup penting dalam olahraga sepakbola, dikarenakan pemain yang dapat melakukan tendangan dengan jauh akan mudah mengoper bola ke

teman yang jaraknya cukup jauh. Kemampuan kesimbangan juga hal yang cukup penting, dikarenakan saat melakukan tendangan, posisi badan berdiri dengan satu kaki, jika posisi tidak seimbang maka tendangan tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data jauhnya tendangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, dan analisis data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,365), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan ada Pengaruh Latihan *Core Muscle Training* yang signifikan terhadap Peningkatan *Body Balance* dan *Long passing* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih Sepakbola U-15 SSB Baturetno, mengenai data *body balance* dan *long passing* khususnya data jauhnya tendangan dan keseimbangan.
2. Adanya pengaruh latihan latihan *core muscle training* terhadap peningkatan *body balance* dan *long passing*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan *body balance* dan *long passing* pemain sepakbola.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya variabel penelitian, peneliti hanya mengukur *body balance* dan *long passing* berdasarkan data jaunhnya tendangan dan kesimbangan.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
3. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai *body balance* dan *long passing* kurang baik, supaya dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *Core Muscle Training*.
2. Bagi pelatih, supaya memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai *body balance* dan *long passing* yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap *body balance* dan *long passing* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.

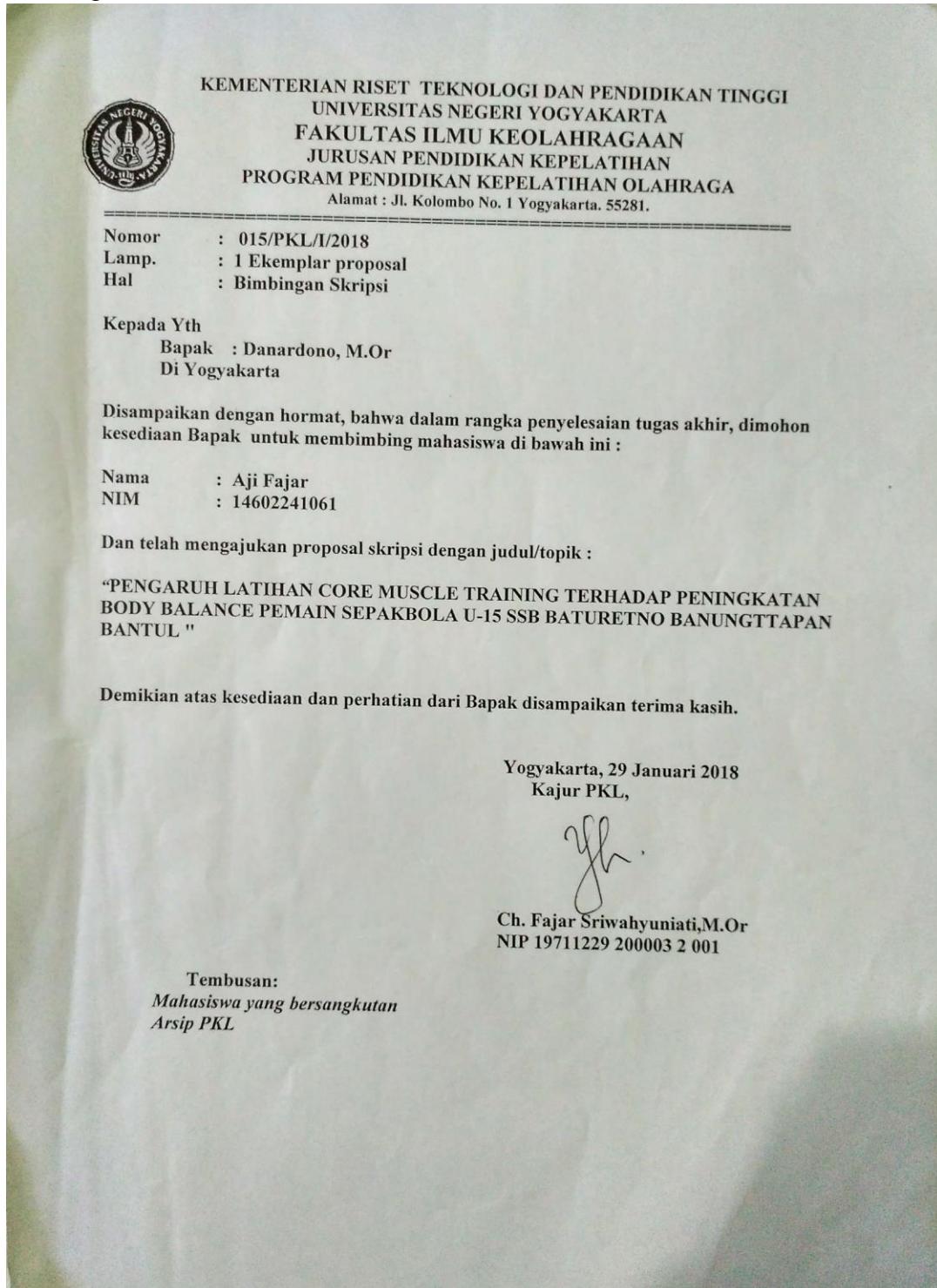
DAFTAR PUSTAKA

- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., and Fredericson, M. (2008). *Core Stability Exercise Principles*. Current Sports Medicine Reports, 7(1), 39-44.
- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Berscheit, M., Arb, H.V., Weyrauch, L. t.t. The Relationship of Core Stability to Static and Dynamic Balance. *College of Saint Benedict/Saint John's University Department of Exercise Science and Sport Studies*. Availabel from URL:<http://www.csbsju.edu/Documents/Sports%20Medicine/Berscheit,%20Von%20Arb,%20Weyrauch%20Poster%20Draft1.pdf>
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training (The key to athletic performance)*. Dubuque: Kendall/Hull Publishing.
- Garuda Mas, (2000). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Komisi Olahraga Nasional Indonesia, Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Ketrampilan sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto. (2010). *Buku Pedoman Pembinaan Diklat Sepakbola Bina Putra Jaya*. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.LPP UNS dan UNS Press.
- Kibler, WB. (2006). *The role of core stability in athletic function*.
- Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.

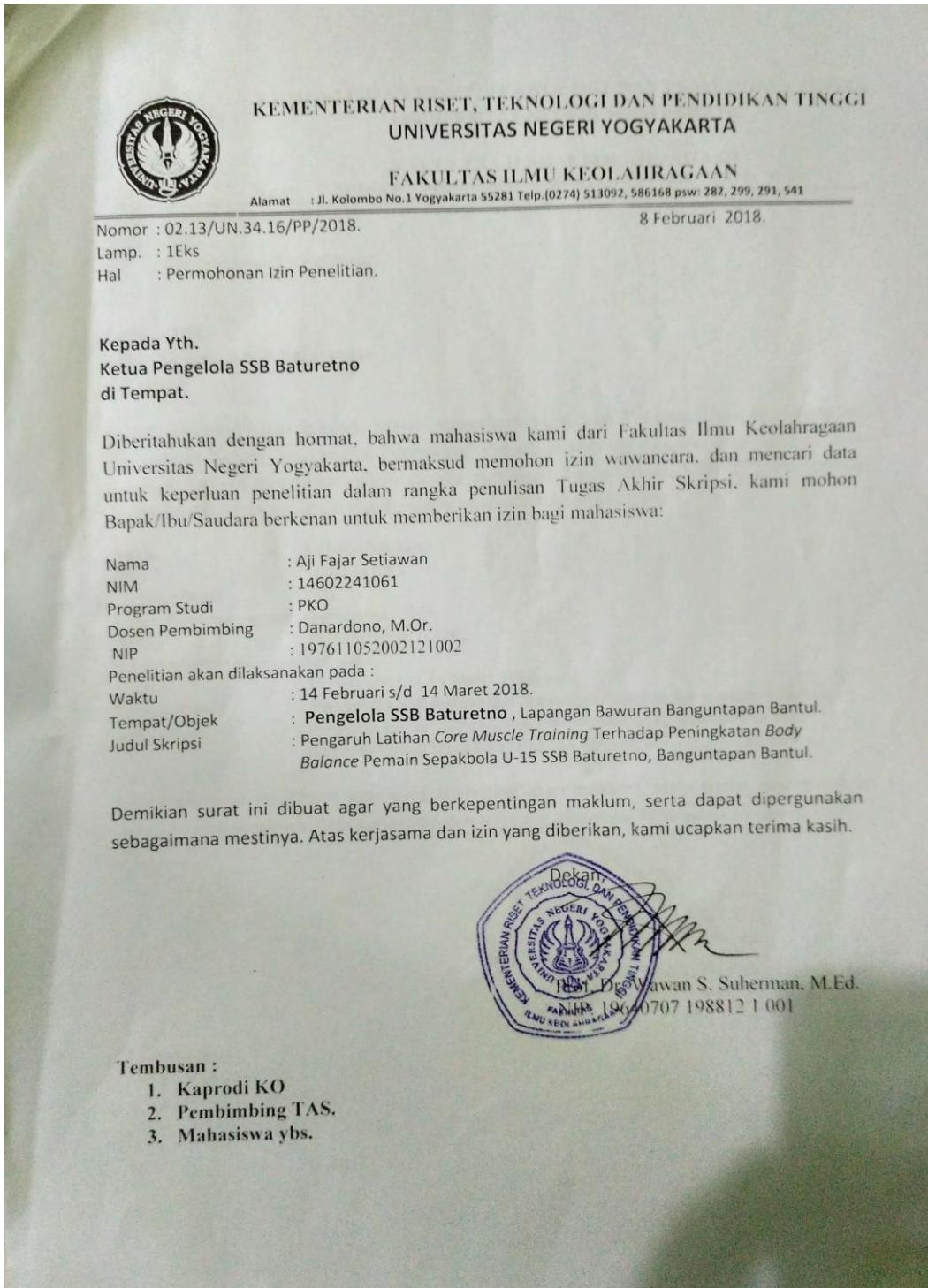
- Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dekdikbud
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Saunders. (2008). *Stability, Mobility and ankle and hip strategies*.
- Sardjono. (1982). *Pedoman mengajar permainan sepakbola*. Yogyakarta: IKIP
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Andi _____(1991). *Analisis butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada Yogyakarta.

LAMPIRAN

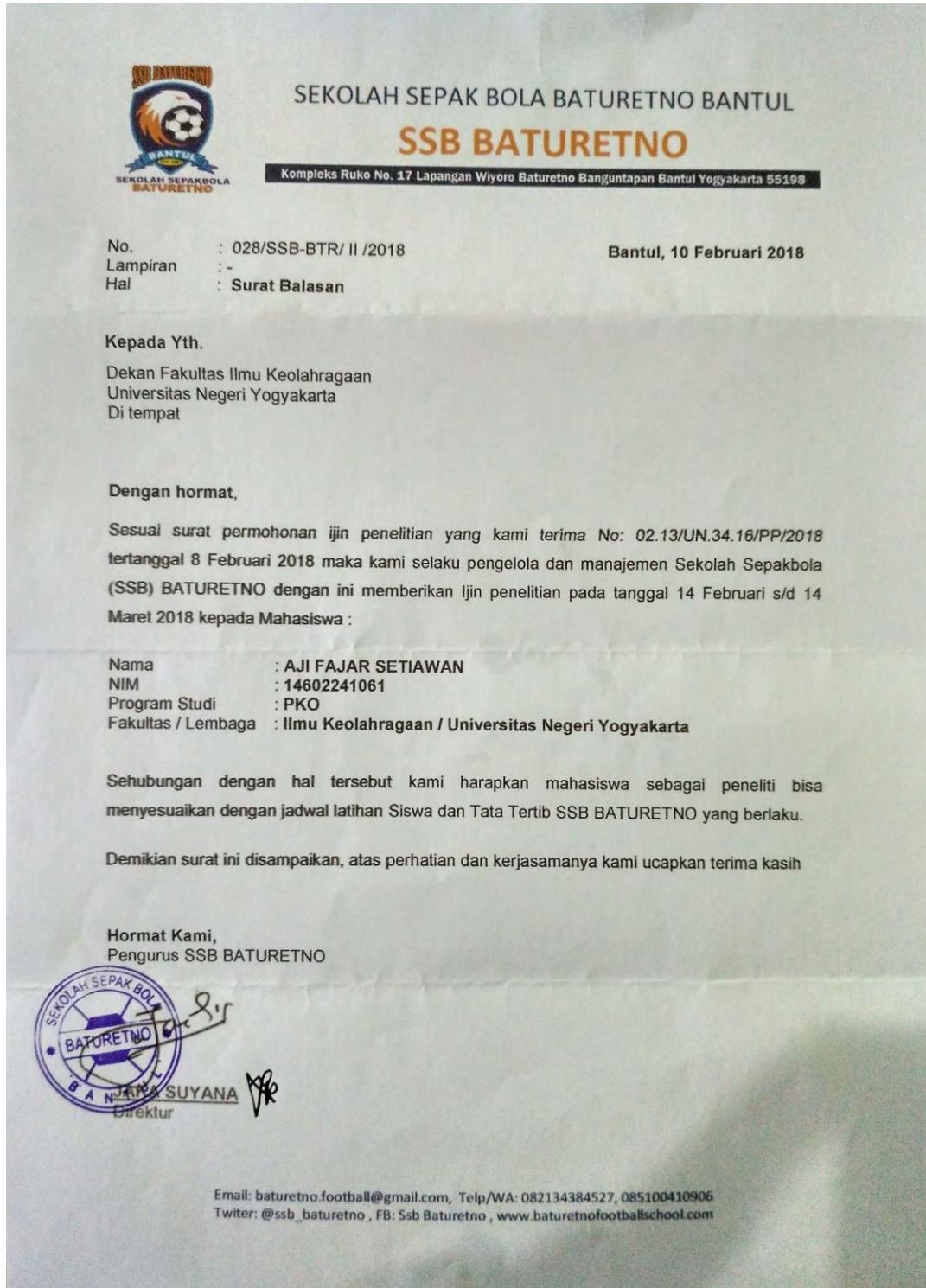
Lampiran 1. Surat Permohonan
Bimbingan



Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari
Fakultas



Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub



Lampiran 4. Data Pretest dan Posttest

Kelompok eksperimen

Jauhnya Tendangan

NO	Nama	Pretest		Posttest	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Haffa	18,9	21,8	25,7	27,5
2	Rendi Saputra	28	13	32,5	24,9
3	Riski Ibnu	20	18	29,9	22,6
4	Andika	25,45	12,3	30,4	23,9
5	Daffa	21,2	15,6	28,9	22,5
6	Fadli Renal	12,4	25,5	27,5	30,1
7	Rajah Enjang	16,1	17,3	23,4	22,5
8	Danang Satria W	21	8,55	29,9	22,3

Keseimbangan

NO	Nama	Pretest		Posttest	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Haffa	9,22	20,5	88	73,2
2	Rendi Saputra	9,12	20,6	70,25	60,3
3	Riski Ibnu	32,6	9,12	120,3	85,4
4	Andika	11,23	16,3	80,23	110,5
5	Daffa	8,55	10,2	104,3	70
6	Fadli Renal	10,51	15	73,5	52,5
7	Rajah Enjang	10,25	6,43	162,3	162,5
8	Danang Satria W	8,14	9	66,5	75,3

Kelompok Kontrol

Jauhnya Tendangan

No	Nama	Pretest		Posttest	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Muhammad Rangga	25	21,3	25	23,5
2	Muhammad Didi	26,3	18,8	25,7	19,9
3	Dimas Ferdianto	20,3	23,3	20	27
4	Eka Novita Fauzani	25	18,3	22,5	16,3
5	Faris Adib	30	13	22,2	20
6	Zaki	24,5	18,3	25,4	18,3
7	Bintang Ramadhan	22,3	19	19	20,5
8	Ivan	22,35	18,2	20,5	21,3

Keseimbangan

No	Nama	Pretest		Posttest	
		Kanan	Kiri	Kanan	Kiri
1	Muhammad Rangga	25,5	145	22,25	130,55
2	Muhammad Didi	55	35,6	50,22	31,3
3	Dimas Ferdianto	55,05	35,3	45,2	30,15
4	Eka Novita Fauzani	18,25	65,3	20,1	55,05
5	Faris Adib	35,34	31,6	32,4	29,18
6	Zaki	12,47	45,3	18,2	43,22
7	Bintang Ramadhan	20,3	18	25,2	45,35
8	Ivan	21,05	9,25	20,12	35,2

Lampiran 5. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Statistik data penelitian

Jauhnya Tendangan

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	J Tendangan Kanan (Pretest)	J Tendangan Kanan (Pretest)	J Tendangan Kiri (Posttest)	J Tendangan Kiri (Posttest)
N	8	8	8	8
Valid	8	8	8	8
Missing	0	0	0	0
Mean	20,3813	28,5250	16,5063	24,5375
Median	20,5000	29,4000	16,4500	23,2500
Mode	12,40 ^a	29,90	8,55 ^a	22,50
Std. Deviation	4,91586	2,89174	5,42326	2,86154
Minimum	12,40	23,40	8,55	22,30
Maximum	28,00	32,50	25,50	30,10
Sum	163,05	228,20	132,05	196,30

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

J Tendangan Kanan (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,40	1	12,5	12,5	12,5
16,10	1	12,5	12,5	25,0
Valid	18,90	12,5	12,5	37,5
	20,00	12,5	12,5	50,0
	21,00	12,5	12,5	62,5

21,20	1	12,5	12,5	75,0
25,45	1	12,5	12,5	87,5
28,00	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

J Tendangan Kanan (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23,40	1	12,5	12,5
	25,70	1	12,5	25,0
	27,50	1	12,5	37,5
	28,90	1	12,5	50,0
	29,90	2	25,0	75,0
	30,40	1	12,5	87,5
	32,50	1	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0

J Tendangan Kiri (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,55	1	12,5	12,5
	12,30	1	12,5	25,0
	13,00	1	12,5	37,5
	15,60	1	12,5	50,0
	17,30	1	12,5	62,5
	18,00	1	12,5	75,0
	21,80	1	12,5	87,5
	25,50	1	12,5	100,0
Total		8	100,0	100,0

J Tendangan Kiri (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22,30	1	12,5	12,5
	22,50	2	25,0	37,5
	22,60	1	12,5	50,0
	23,90	1	12,5	62,5
	24,90	1	12,5	75,0
	27,50	1	12,5	87,5
	30,10	1	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0

Keseimbangan

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Keseimbangan Kanan (Pretest)	Keseimbangan Kanan (Posttest)	Keseimbangan kiri (Pretest)	Keseimbangan Kiri (Posttest)
N	8	8	8	8
	0	0	0	0
Mean	12,4525	95,6725	13,3938	86,2125
Median	9,7350	84,1150	12,6000	74,2500
Mode	8,14 ^a	66,50 ^a	6,43 ^a	52,50 ^a
Std. Deviation	8,20646	32,52794	5,47356	35,39485
Minimum	8,14	66,50	6,43	52,50
Maximum	32,60	162,30	20,60	162,50
Sum	99,62	765,38	107,15	689,70

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Keseimbangan Kanan (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8,14	1	12,5	12,5	12,5
8,55	1	12,5	12,5	25,0
Valid	9,12	12,5	12,5	37,5
9,22	1	12,5	12,5	50,0
10,25	1	12,5	12,5	62,5

10,51	1	12,5	12,5	75,0
11,23	1	12,5	12,5	87,5
32,60	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Keseimbangan Kanan (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
66,50	1	12,5	12,5	12,5
70,25	1	12,5	12,5	25,0
73,50	1	12,5	12,5	37,5
80,23	1	12,5	12,5	50,0
Valid	88,00	1	12,5	62,5
	104,30	1	12,5	75,0
	120,30	1	12,5	87,5
	162,30	1	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Keseimbangan kiri (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
6,43	1	12,5	12,5	12,5
9,00	1	12,5	12,5	25,0
9,12	1	12,5	12,5	37,5
Valid	10,20	1	12,5	50,0
	15,00	1	12,5	62,5
	16,30	1	12,5	75,0

20,50	1	12,5	12,5	87,5
20,60	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Keseimbangan Kiri (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
52,50	1	12,5	12,5	12,5
60,30	1	12,5	12,5	25,0
70,00	1	12,5	12,5	37,5
73,20	1	12,5	12,5	50,0
Valid	75,30	1	12,5	62,5
85,40	1	12,5	12,5	75,0
110,50	1	12,5	12,5	87,5
162,50	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Jauhnya Tendangan

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	J Tendangan Kanan (Pretest)	J Tendangan Kanan (Posttest)	J Tendangan Kiri (Pretest)	J Tendangan Kiri (posttest)
N	8	8	8	8
	Missing	0	0	0
Mean	24,4688	22,5375	18,7750	20,8500
Median	24,7500	22,3500	18,5500	20,2500
Mode	25,00	19,00 ^a	18,30	16,30 ^a
Std. Deviation	2,95405	2,60436	2,95284	3,25137
Minimum	20,30	19,00	13,00	16,30
Maximum	30,00	25,70	23,30	27,00
Sum	195,75	180,30	150,20	166,80

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

J Tendangan Kanan (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20,30	1	12,5	12,5	12,5
22,30	1	12,5	12,5	25,0
Valid	22,35	12,5	12,5	37,5
24,50	1	12,5	12,5	50,0
25,00	2	25,0	25,0	75,0

26,30	1	12,5	12,5	87,5
30,00	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

J Tendangan Kanan (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19,00	1	12,5	12,5	12,5
20,00	1	12,5	12,5	25,0
20,50	1	12,5	12,5	37,5
22,20	1	12,5	12,5	50,0
Valid	22,50	1	12,5	62,5
	25,00	1	12,5	75,0
	25,40	1	12,5	87,5
	25,70	1	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

J Tendangan Kiri (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
13,00	1	12,5	12,5	12,5
18,20	1	12,5	12,5	25,0
18,30	2	25,0	25,0	50,0
Valid	18,80	1	12,5	62,5
	19,00	1	12,5	75,0
	21,30	1	12,5	87,5
	23,30	1	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

J Tendangan Kiri (posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16,30	1	12,5	12,5	12,5
18,30	1	12,5	12,5	25,0
19,90	1	12,5	12,5	37,5
20,00	1	12,5	12,5	50,0
Valid	20,50	12,5	12,5	62,5
21,30	1	12,5	12,5	75,0
23,50	1	12,5	12,5	87,5
27,00	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Keseimbangan

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Kseimbangan Kanan (Pretest)	Kseimbangan Kanan (Posttest)	Kseimbangan Kiri (Pretest)	Kseimbangan Kiri (Posttest)
N	8	8	8	8
Valid	8	8	8	8
Missing	0	0	0	0
Mean	30,3700	29,2113	48,1688	50,0000
Median	23,2750	23,7250	35,4500	39,2100
Mode	12,47 ^a	18,20 ^a	9,25 ^a	29,18 ^a
Std. Deviation	16,56040	12,29773	42,59598	33,75885
Minimum	12,47	18,20	9,25	29,18
Maximum	55,05	50,22	145,00	130,55
Sum	242,96	233,69	385,35	400,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kseimbangan Kanan (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,47	1	12,5	12,5	12,5
18,25	1	12,5	12,5	25,0
20,30	1	12,5	12,5	37,5
Valid				
21,05	1	12,5	12,5	50,0
25,50	1	12,5	12,5	62,5
35,34	1	12,5	12,5	75,0

55,00	1	12,5	12,5	87,5
55,05	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Kseimbangan Kanan (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18,20	1	12,5	12,5	12,5
20,10	1	12,5	12,5	25,0
20,12	1	12,5	12,5	37,5
22,25	1	12,5	12,5	50,0
Valid	25,20	1	12,5	62,5
	32,40	1	12,5	75,0
	45,20	1	12,5	87,5
	50,22	1	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Kseimbangan Kiri (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,25	1	12,5	12,5	12,5
18,00	1	12,5	12,5	25,0
31,60	1	12,5	12,5	37,5
Valid	35,30	1	12,5	50,0
	35,60	1	12,5	62,5
	45,30	1	12,5	75,0
	65,30	1	12,5	87,5

145,00	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Kseimbangan Kiri (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
29,18	1	12,5	12,5	12,5
30,15	1	12,5	12,5	25,0
31,30	1	12,5	12,5	37,5
35,20	1	12,5	12,5	50,0
Valid	43,22	12,5	12,5	62,5
45,35	1	12,5	12,5	75,0
55,05	1	12,5	12,5	87,5
130,55	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00003

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		J Tendangan Kanan (Pretest)	J Tendangan Kanan (Pretest)	J Tendangan Kiri (Posttest)	J Tendangan Kiri (Posttest)
N		8	8	8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20,3813	28,5250	16,5062	24,5375
	Std. Deviation	4,91586	2,89174	5,42326	2,86154
	Absolute	,184	,183	,141	,251
Most Extreme Differences	Positive	,184	,133	,141	,251
	Negative	-,132	-,183	-,094	-,217
Kolmogorov-Smirnov Z		,520	,517	,400	,709
Asymp. Sig. (2-tailed)		,950	,952	,997	,695

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Keseimbangan Kanan (Pretest)	Keseimbangan Kanan (Posttest)	Keseimbangan kiri (Pretest)	Keseimbangan Kiri (Posttest)
N		8	8	8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12,4525	95,6725	13,3938	86,2125

	Std. Deviation	8,20646	32,52794	5,47356	35,39485
Most Extreme Differences	Absolute	,434	,218	,220	,259
	Positive	,434	,218	,220	,259
	Negative	-,300	-,185	-,153	-,170
Kolmogorov-Smirnov Z		1,228	,617	,623	,733
Asymp. Sig. (2-tailed)		,098	,841	,833	,656

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		J Tendangan Kanan (Pretest)	J Tendangan Kanan (Posttest)	J Tendangan Kiri (Pretest)	J Tendangan Kiri (posttest)
Normal Parameters ^{a,b}	N	8	8	8	8
	Mean	24,4688	22,5375	18,7750	20,8500
	Std. Deviation	2,95405	2,60436	2,95284	3,25137
Most Extreme Differences	Absolute	,179	,203	,298	,195
	Positive	,179	,158	,220	,195
	Negative	-,129	-,203	-,298	-,135
Kolmogorov-Smirnov Z		,505	,574	,842	,551
Asymp. Sig. (2-tailed)		,960	,897	,477	,921

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00003 VAR00002 VAR00004

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kseimbangan Kanan (Pretest)	Kseimbangan Kanan (Posttest)	Kseimbangan Kiri (Pretest)	Kseimbangan Kiri (Posttest)
N		8	8	8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30,3700	29,2113	48,1688	50,0000
	Std. Deviation	16,56040	12,29773	42,59598	33,75885
	Absolute	,241	,253	,277	,316
Most Extreme Differences	Positive	,241	,253	,277	,316
	Negative	-,182	-,185	-,180	-,269
Kolmogorov-Smirnov Z		,681	,715	,783	,892
Asymp. Sig. (2-tailed)		,743	,686	,572	,403

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 VAR00003 BY VAR00002

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
J Tendangan Kanan	1,059	1	14	,321
J Tendangan Kiri	2,396	1	14	,144

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
J Tendangan Kanan	Between Groups	265,283	1	265,283	16,311	,001
	Within Groups	227,695	14	16,264		
	Total	492,977	15			
J Tendangan Kiri	Between Groups	258,004	1	258,004	13,724	,002
	Within Groups	263,201	14	18,800		
	Total	521,205	15			

ONEWAY VAR00001 VAR00003 BY VAR00002

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Keseimbangan Kanan	4,282	1	14	,062
Keseimbangan kiri	4,247	1	14	,085

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
Keseimbangan Kanan	Between Groups	27702,274	1	27702,274	49,230
	Within Groups	7877,890	14	562,706	
	Total	35580,163	15		
Keseimbangan kiri	Between Groups	21210,281	1	21210,281	33,070
	Within Groups	8979,288	14	641,378	
	Total	30189,569	15		

ANOVA

		Sig.
Keseimbangan Kanan	Between Groups	,000
	Within Groups	
	Total	
Keseimbangan kiri	Between Groups	,000
	Within Groups	
	Total	

ONEWAY VAR00001 VAR00002 BY VAR00003

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
J Tendangan Kanan)	,100	1	14	,892
J Tendangan Kiri)	,203	1	14	,659

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
J Tendangan Kanan)	Between Groups	14,919	1	14,919	1,924
	Within Groups	108,563	14	7,755	
	Total	123,482	15		
J Tendangan Kiri)	Between Groups	17,223	1	17,223	1,786
	Within Groups	135,035	14	9,645	
	Total	152,258	15		

ANOVA

		Sig.
J Tendangan Kanan)	Between Groups	,187
	Within Groups	
	Total	
J Tendangan Kiri)	Between Groups	,203
	Within Groups	
	Total	

ONEWAY VAR00001 VAR00002 BY VAR00003

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kseimbangan Kanan	,996	1	14	,335
Kseimbangan Kiri	,268	1	14	,613

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F
Kseimbangan Kanan	Between Groups	5,371	1	5,371	,025
	Within Groups	2978,367	14	212,741	
	Total	2983,738	15		
Kseimbangan Kiri	Between Groups	13,414	1	13,414	,009
	Within Groups	20678,545	14	1477,039	
	Total	20691,959	15		

ANOVA

		Sig.
Kseimbangan Kanan	Between Groups	,876
	Within Groups	
	Total	
Kseimbangan Kiri	Between Groups	,925
	Within Groups	
	Total	

Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest)	20,3813	8	4,91586	1,73802
	J Tendangan Kanan (Pretest)	28,5250	8	2,89174	1,02238
Pair 2	J Tendangan Kiri (Posttest)	16,5062	8	5,42326	1,91741
	J Tendangan Kiri (Posttest)	24,5375	8	2,86154	1,01171

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest) & J Tendangan Kanan (Pretest)	8	,751	,032
Pair 2	J Tendangan Kiri (Posttest) & J Tendangan Kiri (Posttest)	8	,757	,030

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest) - J Tendangan Kanan (Pretest)	8,14375	3,34316	1,18199	10,93870
Pair 2	J Tendangan Kiri (Posttest) - J Tendangan Kiri (Posttest)	8,03125	3,75471	1,32749	11,17026

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference
				Upper
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest) - J Tendangan Kanan (Pretest)	5,34880	6,890	7 0,000
Pair 2	J Tendangan Kiri (Posttest) - J Tendangan Kiri (Posttest)	4,89224	6,050	7 0,000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Keseimbangan Kanan (Pretest)	12,4525	8	8,20646	2,90142
	Keseimbangan Kanan (Posttest)	95,6725	8	32,52794	11,50036
Pair 2	Keseimbangan kiri (Pretest)	13,3938	8	5,47356	1,93520
	Keseimbangan Kiri (Posttest)	86,2125	8	35,39485	12,51397

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Keseimbangan Kanan (Pretest) & Keseimbangan Kanan (Posttest)	8	,328	,428
Pair 2	Keseimbangan kiri (Pretest) & Keseimbangan Kiri (Posttest)	8	-,509	,197

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 Keseimbangan Kanan (Pretest) - Keseimbangan Kanan (Posttest)	83,22000	30,82625	10,89872	108,99139
Pair 2 Keseimbangan kiri (Pretest) - Keseimbangan Kiri (Posttest)	72,81875	38,47248	13,60207	104,98255

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Keseimbangan Kanan (Pretest) - Keseimbangan Kanan (Posttest)	57,44861	7,636	7	,000
Pair 2 Keseimbangan kiri (Pretest) - Keseimbangan Kiri (Posttest)	40,65495	5,354	7	,001

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest)	24,4688	8	2,95405	1,04441
	J Tendangan Kanan (Posttest)	22,5375	8	2,60436	,92078
Pair 2	J Tendangan Kiri (Pretest)	18,7750	8	2,95284	1,04399
	J Tendangan Kiri (posttest)	20,8500	8	3,25137	1,14953

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest) & J Tendangan Kanan (Posttest)	8	,518	,189
	J Tendangan Kiri (Pretest) & J Tendangan Kiri (posttest)	8	,631	,093

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest) - J Tendangan Kanan (Posttest)	-1,93125	2,74707	,97124	-,36536
Pair 2	J Tendangan Kiri (Pretest) - J Tendangan Kiri (posttest)	2,07500	2,67675	,94637	4,31282

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	J Tendangan Kanan (Pretest) - J Tendangan Kanan (Posttest)	-4,22786	-1,988	7	,087
Pair 2	J Tendangan Kiri (Pretest) - J Tendangan Kiri (posttest)	,16282	2,193	7	,064

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kseimbangan Kanan (Pretest)	30,3700	8	16,56040	5,85499
	Kseimbangan Kanan (Posttest)	29,2113	8	12,29773	4,34790
Pair 2	Kseimbangan Kiri (Pretest)	48,1688	8	42,59598	15,05995
	Kseimbangan Kiri (Posttest)	50,0000	8	33,75885	11,93556

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kseimbangan Kanan (Pretest) & Kseimbangan Kanan (Posttest)	8	,978	,000
Pair 2	Kseimbangan Kiri (Pretest) & Kseimbangan Kiri (Posttest)	8	,940	,001

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower
Pair 1	Kseimbangan Kanan (Pretest) - Kseimbangan Kanan (Posttest)	-1,15875	5,20255	1,83938	-3,19069
Pair 2	Kseimbangan Kiri (Pretest) - Kseimbangan Kiri (Posttest)	1,83125	15,87297	5,61194	15,10138

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Kseimbangan Kanan (Pretest) - Kseimbangan Kanan (Posttest)	-5,50819	-,630	7	,549
Pair 2	Kseimbangan Kiri (Pretest) - Kseimbangan Kiri (Posttest)	11,43888	,326	7	,754

Lampiran 9. Daftar Pemain SSB Baturetno U-15

DAFTAR NAMA PEMAIN SSB Baturetno, Banguntapan, Bantul
U-15 Tahun

No	Nama Pemain	Tempat Tanggal Lahir
1	Muhammad Rangga	Bantul, 23 Februari 2003
2	Muhammad Didi	Yogyakarta, 4 Juni 2003
3	Dimas Ferdianto	Bantul, 12 Januari 2003
4	Eka Novita Fauzani	Yogyakarta, 16 November 2003
5	Faris Adib	Yogyakarta, 20 Juli 2003
6	Zaki Kusuma Putra	Yogyakarta, 23 April 2003
7	Bintang Ramadhan	Surakarta, 11 November 2003
8	Ivan Setyawan Saputra	Bantul, 8 Agustus 2003
9	Muhammad Haffa	Yogyakarta, 29 Mei 2003
10	Rendi Saputra	Bantul, 12 Juni 2003
11	Riski Ibnu	Yogyakarta, 9 Februari 2003
12	Andika Fadila Setiyawan	Bantul 20 Februari 2003
13	Muhammad Daffa Putra	Yogyakarta, 17 April 2003
14	Fadli Renal	Gunungkidul, 17 Februari 2003
15	Rajah Enjang	Bantul, 14 Februari 2003
16	Danang Satria W	Bantul, 26 Februari 2003

Lampiran 10. Presensi Kehadiran Penelitian

PRESENSI KEHADIRAN PENELITIAN
PEMAIÑ SSB BATURETNO U-15

No	Nama Pemain (kelompok treatment)	April					
		Tanggal	13	15	18	20	25
1	Muhammad Haffa	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rendi Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Riski Ibnu	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Andika Fadila Setiawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Daffa Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Fadli Renal	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rajah Enjang	✓	✓	✓	—	✓	✓
8	Danang Satria W	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama Pemain (kelompok kontrol)	April					
		Tanggal	13	15	18	20	27
1	Muhammad Rangga	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Muhammad Didi	✓	—	✓	✓	✓	✓
3	Dimas Ferdianto	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Eka Novita Fauzani	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Faris Adib	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Zaki Kusuma Putra	✓	✓	✓	—	✓	✓
7	Bintang Ramadhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ivan Setyawan Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama Pemain (kelompok treatment)	Mei					
		Tanggal	2	4	6	9	11
1	Muhammad Haffa	✓	✓	✓	5	✓	✓
2	Rendi Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Riski Ibnu	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Andika Fadila Setiawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Daffa Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Fadli Renal	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rajah Enjang	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Danang Satria W	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama Pemain (kelompok kontrol)	Mei					
		Tanggal	2	4	6	9	11
1	Muhammad Rangga	✓	✓	✓	✓	5	✓
2	Muhammad Didi	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Dimas Ferdianto	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Eka Novita Fauzani	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Faris Adib	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Zaki Kusuma Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Bintang Ramadhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ivan Setyawan Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama Pemain (kelompok treatment)	Mei					
		Tanggal	16	18	20	23	25
1	Muhammad Haffa	✓	✓	✗	✓	✓	✓
2	Rendi Saputra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Riski Ibnu	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Andika Fadila Setiyawan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Daffa Putra	✓	✓	✗	✓	✓	✓
6	Fadli Renal	✗	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rajah Enjang	✓	✓	✓	✓	✗	✓
8	Danang Satria W	✓	✓	✓	✓	✓	✓

No	Nama Pemain (kelompok treatment)	Mei					
		Tanggal	16	18	20	23	25
1	Muhammad Rangga	✗	✓	✓	✓	✓	✓
2	Muhammad Didi	✓	✗	✓	✓	✓	✓
3	Dimas Ferdianto	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Eka Novita Fauzani	✓	✓	✓	✓	✗	✓
5	Faris Adib	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Zaki Kusuma Putra	✗	✓	✓	✓	✗	✓
7	Bintang Ramadhan	✓	✓	✗	✓	✗	✓
8	Ivan Setyawan Saputra	✗	✗	✓	✓	✗	✓

Lampiran 11. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

Pretest

Tanggal	: 13-April-2018	Jumlah Atlet	: 16 anak
Tempat	: Lap. Bawuran	Sasaran Latihan	: Pretest
Waktu	:		
Pertemuan	: 1		

No	Materi	Durasi	Organisasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	○ XXXX XXXX	Mengawali sesi latihan dengan pembukaan, berdoa bersama dan perkenalan
2	Pemanasan Jogging dan strecthing	10 menit	○ XXXX XXXX	Jogging dilakukan dengan variasi kaki, setelah itu dilanjutkan dengan strecthing statis dan dinamis dari atas sampai bawah
3	Tes keseimbangan berdiri satu kaki dengan mata tertutup	20 menit	○ XXXX XXXX	Pemain berdiri satu banjar 8 orang bergantian, lalu melakukan tes keseimbangan, setiap pemain melakuakn 2x percobaan, diambil waktu terbaik
4	Tes jauhnya tendangan dengan kaki kanan dan kiri	20 menit	○ XXXX XXXX	Pemain berdiri satu banjar 8 orang bergantian, lalu melakukan tes jauhnya tendangan dengan kaki kanan dan kiri, setiap pemain melakukan 2x percobaan
5	Pendinginan dan penutup	10 menit	○ XXXX XXXX	Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan strecthing statis dan dinamis, dilanjutkan dengan penutupan dan berdoa.

Tanggal : 15 April 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 2

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> a. Regular plank b. Lunges c. Side plank d. Single leg squat 	30detik/2set 8x/2set 8x/2set 8x/2set	X x x x x x x x x	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 18 April 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 3

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> a. Single leg wall sit b. Dynamic prone cobra c. Side squat d. Supermans 	30 detik/2set 8 x/2set 8 x/2set 8 x/2set	X x x x x x x x x	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 20 April 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 4

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> a. V-sit up/Jack knife b. Back to back squat c. V-Hold d. Squat 	8 x/2set 30 detik/2set 8 x/2set 30 detik/2set	X x x x x x x x x	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 25 April 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 5

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> a. Reguler plank b. Side squat c. Single leg wall sit d. Dynamic prone cobra 	40 detik/3set 8 x/3 set 40 detik/3set 8 x/3set	X x x x x x x x x	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 27 April 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 6

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> a. Side squat b. Side plank c. V-sit up/Jack knife d. Single leg wall sit 	10 x/3set 40 detik/3set 10 x/3set 40 detik/3set	X x x x x x x x x	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 2 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 7

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> a. V-hold b. Back to back squat c. Supermans d. Leaning calf squat 	10 x/3set 40 detik/3set 10 x/3set 40 detik/3set	X x x x x x x x x	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 4 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 8

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1,Squat 2. Dynamic prone cobra 3. Lunges 4. Reguler Plank 	50 detik/3set 10 x/3set 10 x/3set 50 detik/3set	X X X X X X X X X	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 6 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 9

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Side plank 2. Single leg dquat 3. V-sit up/Jack knife 4. Single leg wall sit 	50 detik/3set 10 x/3set 10 x/3set 50 detik/3set	X X X X X X X X X	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 9 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 10

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Leaning calf squat 2. V-hold 3. Back to back squat 4. Supermans 	50 detik 12 x 50 detik 12 x	X X X X X X X X X	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 11 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 11

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> a. Squat b. Dynamic prone cobra c. Lunges d. Reguler plank 	50 detik 12 x 12x 50 detik	X X X X X X X X X	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 13 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 12

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X xxxxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Leannging calf squat 2. Side plank 3. Side squat 4. V-sit up/Jack knife 	60 detik /4set 60 detik/4set 12 x/4set 12 x/4set	X X X X X X X X X	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X xxxxxxxx	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X xxxxxxxxxx	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 16 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 13

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Lunges 2. Supermans 3. Back to back squat 4. V-hold 	12 x/ 4 set 12 x/4set 60 detik/4set 12 x/4set	X X X X X X X X X	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 18 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 14

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Squat 2. Dynamic prone cobra 4. Single leg squat 5. Reguler plank 	60 detik/4set 12 x/4set 12 x/4set 60 detik/4set	X X X X X X X X X	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 20 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 15

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Side squat • Side plank • V-sit up/Jack knife • Leaning calf squat 	12 x/4set 60 detik/4set 12 x/4set 60 detik/4set	X X X X X X X X X	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 23 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 16

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> • Single leg wall sit • Dynamic prone cobra • Lunges • Supermans 	45 detik/3set 10 x/3set 10 x/3set 10 x/3set	X X X X X X X X X	Dengan metode set block
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Tanggal : 25 Mei 2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 17

Jumlah Atlet : 8 anak

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5'	X XXXXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Streatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks 	10'	X XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Streatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Back to back squat 2. V-hold 3. Squat 4. V-sit up/Jack knife 	45 detik/3set 10 x/3set 45 detik/3set 10x/3set	X X X X X X X X X	Dengan metode circuit training
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Streatching 	5'	X XXXXXXXX	dipandu streatching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5'	X XXXXXXXXXXXX	penyampaian jelas, singkat.

Postest

Hari/Tanggal : 27 Mei 2018

Jumlah Atlet :

16 anak

Tempat : Lap. Bawuran

Waktu :

Pertemuan : 18

No	Materi	Durasi	Organisasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	○ XXXX XXXX	Mengawali sesi latihan dengan pembukaan, berdoa bersama dan perkenalan
2	Pemanasan Jogging dan streatching	10 menit	○ XXXX XXXX	Jogging dilakukan dengan variasi kaki, setelah itu dilanjutkan dengan streatching statis dan dinamis dari atas sampai bawah
3	Tes keseimbangan berdiri satu kaki dengan mata tertutup	20 menit	○ XXXX XXXX	Pemain berdiri satu banjar 8 orang bergantian, lalu melakukan tes keseimbangan, setiap pemain melakuakn 2x percobaan, diambil waktu terbaik
4	Tes jauhnya tendangan dengan kaki kanan dan kiri	20 menit	○ XXXX XXXX	Pemain berdiri satu banjar 8 orang bergantian, lalu melakukan tes jauhnya tendangan dengan kaki kanan dan kiri, setiap pemain melakukn 2x percobaan
5	Pendingan dan penutup	10 menit	○ XXXX XXXX	Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan streatching statis dan dinamis, dilanjutkan dengan penutupan dan berdoa.

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian di SSB Baturetno



Pelaksanaan *Pretest* Keseimbangan



Pelaksanaan *Pretest* Jauhnya Tendangan



Treatment



Treatment



Treatment



Treatment



Treatment



Treatment



Treatment



Pelaksanaan *Postest* Jauhnya Tendangan



Pelaksanaan *Posttest* Keseimbangan