

**PENGARUH LATIHAN *CORE MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *BODY BALANCE* DAN *LONG PASSING* PEMAIN
SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO, 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 OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
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 |  | 25/7/18 |
| 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,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 9



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 tetap kuat untuk berada 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 $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dan analisis data keseimbangan tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (7,314) > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. 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 kehadiran 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. Berkenaan 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 izin 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 Berfikir | 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 Posttest | 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 disebuah 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 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 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 ke gawang 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 beradu 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 di lakukannya 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 populer di Indonesia bahkan diseluruh dunia. Menurut Herwin (2004: 4), di jelaskan 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 anatar 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 bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang.

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 memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri.

Pertandingan sepakbola dilaksanakan dua babak dengan waktu 45 menit setiap babak, 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 koordianasi.

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 psikologis
- b) Mempertahankan kondisi fisik dan skill individu pemain supaya tetap terjaga dengan prima selama kompetisi liga sedang berjalan

d. Komponen Fisik Sepakbola

1) Kekuatan (*Strenght*)

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 mengumpan 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 menentukan 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 (*Flexibility*)

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 tidak 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 ke dalam pola gerakan 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. Biasanya reaksi sangat di butuhkan 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 (Moeloeck, 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 yang 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, teknnik 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 permaian 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 mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*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 (*dribling*)**

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 Bomp (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 terlampaui 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, kelenturan, 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 40o 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 *latissimus 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 *thunk* 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 cedera. 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 *latsimus 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 berulang kali sesuai instruksi 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 beberapakali 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

1. 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 pengelolaan 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 nahkodai 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 $p\text{-value } 0.000 < 0,05$, sehingga H_a 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 kontrol.

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 tabel $= 1,83$. Dengan demikian t observasi lebih besar dari pada t tabel, criteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika t observasi (t_o) $>$ (ttabel), 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-posttest 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

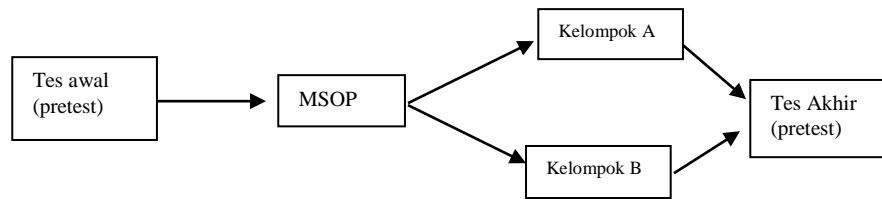
BAB III

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 pelatih 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 pekerjaannya 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 terlalu lama (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

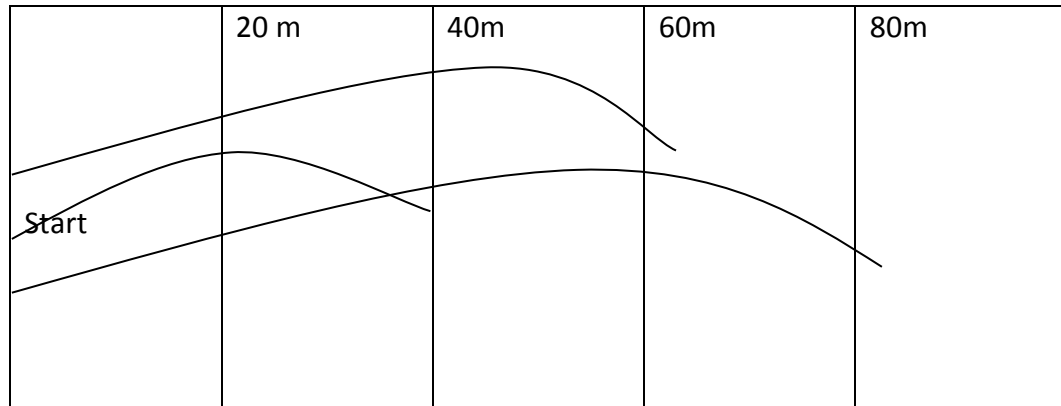
| Kategori | Nilai/detik/menit | Keterangan |
|----------|-------------------|-------------|
| Putra | <10 detik | Cukup |
| | 10 detik | Baik |
| | >10detik | Sangat baik |

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 jauhnya 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 signifikasi 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 :

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

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

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah 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. Penguji 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_a ditolak jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a 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 “*Preeetest-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

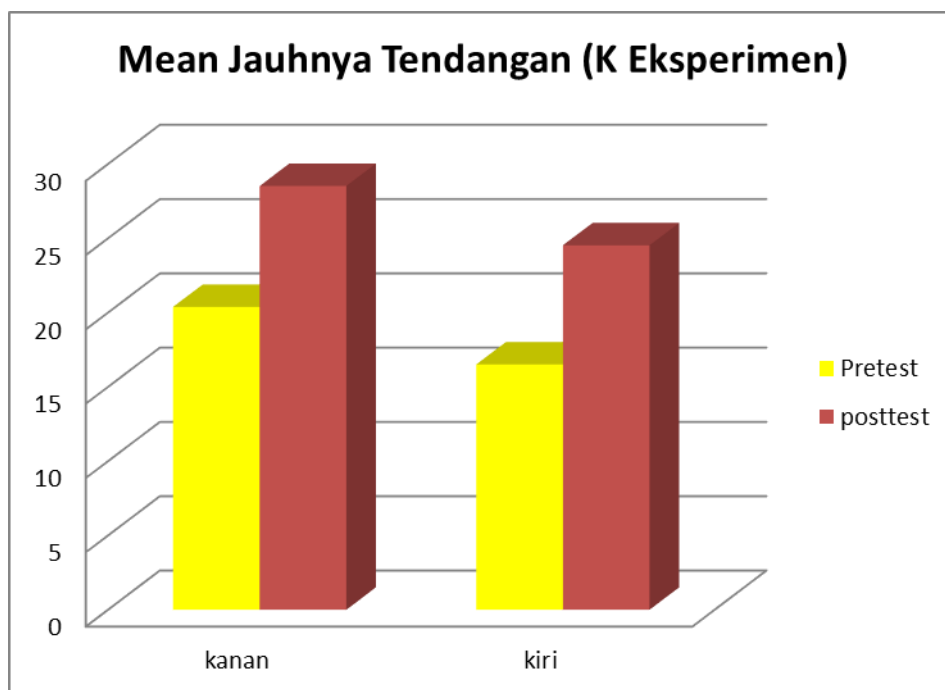
Hasil data jauhnya tendangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

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

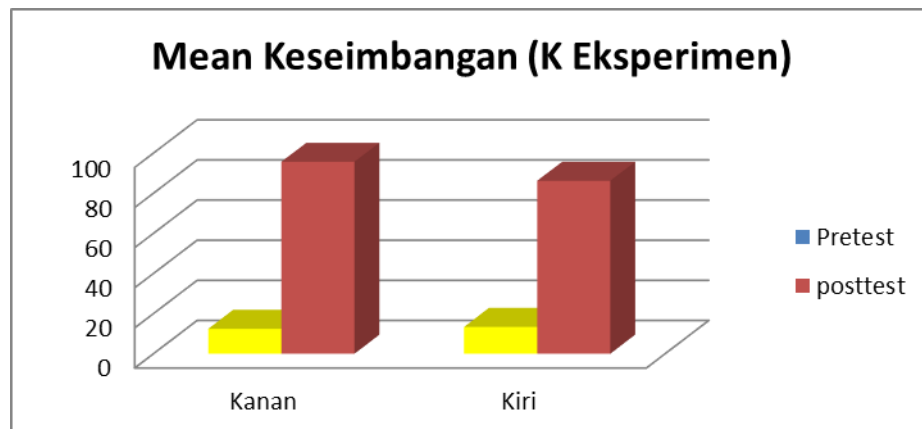
b. Data Keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno

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*)

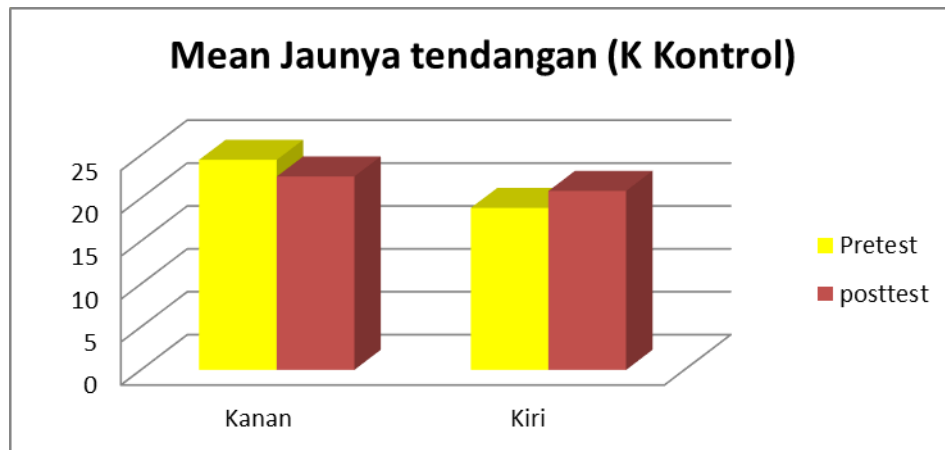
a. Data Jauhnya Tendangan

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 | |
|-----------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
| 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

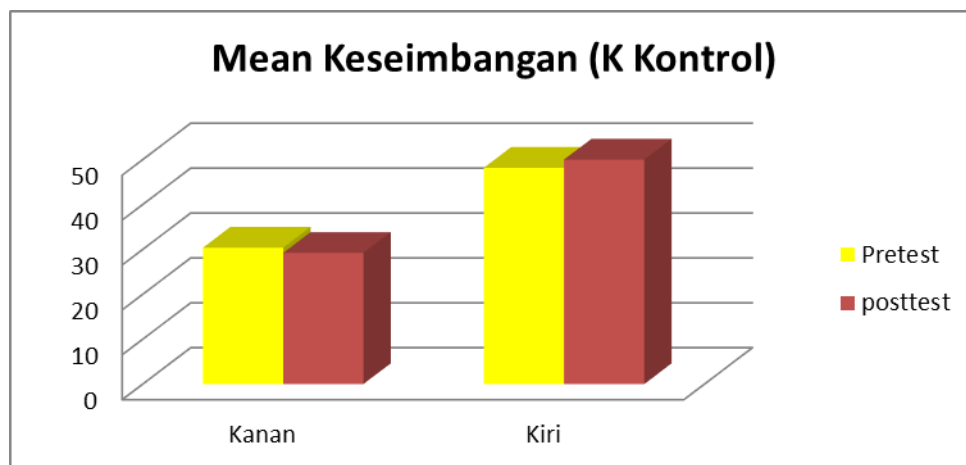
Hasil data keseimbangan pemain sepakbola U-15 SSB Baturetno dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

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

| Responden | Kanan | | Kiri | |
|-------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
| 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 | | | <i>pretest</i> | <i>Posttest</i> | Persentase 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 hipotesisi (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 | <i>p</i> | 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 | <i>p</i> | 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 analisis data jauhnya tendangan kaki kanan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ dan data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. 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 kelompok kontrol tidak diberi treatment.

B. Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satunya penjaga gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke gawang. 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 $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dan analisis data keseimbangan kaki kanan dan kiri diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel} (2,365)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. 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 *thunk* 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 keseimbangan 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 pemaian 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

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

Nomor : 015/PKL/I/2018
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Danardono, M.Or
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

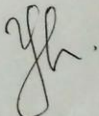
Nama : Aji Fajar
NIM : 14602241061

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN CORE MUSCLE TRAINING TERHADAP PENINGKATAN BODY BALANCE PEMAIN SEPAKBOLA U-15 SSB BATURETNO BANUNGGTAPAN BANTUL "


Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Januari 2018
Kajur PKL,


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

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari
Fakultas

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


Nomor : 02.13/UN.34.16/PP/2018. 8 Februari 2018.
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pengelola SSB Baturetno
di Tempat.

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

Nama : Aji Fajar Setiawan
NIM : 14602241061
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Danardono, M.Or.
NIP : 197611052002121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 14 Februari s/d 14 Maret 2018.
Tempat/Objek : **Pengelola SSB Baturetno**, Lapangan Bawuran Banguntapan Bantul.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Core Muscle Training* Terhadap Peningkatan *Body Balance* Pemain Sepakbola U-15 SSB Baturetno, Banguntapan Bantul.

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

 Dekan
Yawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19600707 198812 1 001

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub

 **SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL**
SSB BATURETNO
Kompleks Ruko No. 17 Lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198

No. : 028/SSB-BTR/ II /2018
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan

Bantul, 10 Februari 2018

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No: 02.13/UN.34.16/PP/2018 tertanggal 8 Februari 2018 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sepakbola (SSB) BATURETNO dengan ini memberikan Ijin penelitian pada tanggal 14 Februari s/d 14 Maret 2018 kepada Mahasiswa :

Nama : AJI FAJAR SETIAWAN
NIM : 14602241061
Program Studi : PKO
Fakultas / Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan Siswa dan Tata Tertib SSB BATURETNO yang berlaku.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Hormat Kami,
Pengurus SSB BATURETNO


A N N I S S U Y A N A
Direktur

Email: baturetno.football@gmail.com, Telp/WA: 082134384527, 085100410906
Twitter: @ssb_baturetno, FB: Ssb Baturetno, www.baturetnofootballschoo1.com

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) |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Valid N | 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 |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 12,40 | 1 | 12,5 | 12,5 | 12,5 |
| 16,10 | 1 | 12,5 | 12,5 | 25,0 |
| 18,90 | 1 | 12,5 | 12,5 | 37,5 |
| 20,00 | 1 | 12,5 | 12,5 | 50,0 |
| 21,00 | 1 | 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 |
|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 23,40 | 1 | 12,5 | 12,5 | 12,5 |
| 25,70 | 1 | 12,5 | 12,5 | 25,0 |
| 27,50 | 1 | 12,5 | 12,5 | 37,5 |
| 28,90 | 1 | 12,5 | 12,5 | 50,0 |
| 29,90 | 2 | 25,0 | 25,0 | 75,0 |
| 30,40 | 1 | 12,5 | 12,5 | 87,5 |
| 32,50 | 1 | 12,5 | 12,5 | 100,0 |
| Total | 8 | 100,0 | 100,0 | |

J Tendangan Kiri (Posttest)

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

J Tendangan Kiri (Posttest)

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| 22,30 | 1 | 12,5 | 12,5 | 12,5 |
| 22,50 | 2 | 25,0 | 25,0 | 37,5 |
| 22,60 | 1 | 12,5 | 12,5 | 50,0 |
| 23,90 | 1 | 12,5 | 12,5 | 62,5 |
| 24,90 | 1 | 12,5 | 12,5 | 75,0 |
| 27,50 | 1 | 12,5 | 12,5 | 87,5 |
| 30,10 | 1 | 12,5 | 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) |
|----------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Valid N | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Missing | 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 | 1 | 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 | 12,5 | 62,5 |
| 104,30 | 1 | 12,5 | 12,5 | 75,0 |
| 120,30 | 1 | 12,5 | 12,5 | 87,5 |
| 162,30 | 1 | 12,5 | 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 | 12,5 | 50,0 |
| 15,00 | 1 | 12,5 | 12,5 | 62,5 |
| 16,30 | 1 | 12,5 | 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 | 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 Valid | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Missing | 0 | 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 | 1 | 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 | 12,5 | 62,5 |
| 25,00 | 1 | 12,5 | 12,5 | 75,0 |
| 25,40 | 1 | 12,5 | 12,5 | 87,5 |
| 25,70 | 1 | 12,5 | 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 | 12,5 | 62,5 |
| 19,00 | 1 | 12,5 | 12,5 | 75,0 |
| 21,30 | 1 | 12,5 | 12,5 | 87,5 |
| 23,30 | 1 | 12,5 | 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 | 1 | 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

| | Keseimbangan Kanan (Pretest) | Keseimbangan Kanan (Posttest) | Keseimbangan Kiri (Pretest) | Keseimbangan Kiri (Posttest) |
|----------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| N 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

Keseimbangan Kanan (Pretest)

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 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 |
| 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 | 12,5 | 62,5 |
| 32,40 | 1 | 12,5 | 12,5 | 75,0 |
| 45,20 | 1 | 12,5 | 12,5 | 87,5 |
| 50,22 | 1 | 12,5 | 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 | 12,5 | 50,0 |
| 35,60 | 1 | 12,5 | 12,5 | 62,5 |
| 45,30 | 1 | 12,5 | 12,5 | 75,0 |
| 65,30 | 1 | 12,5 | 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 | 1 | 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 | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 12,4525 | 95,6725 | 13,3938 | 86,2125 |

| | | | | | |
|--------------------------|----------------|---------|----------|---------|----------|
| | Std. Deviation | 8,20646 | 32,52794 | 5,47356 | 35,39485 |
| | Absolute | ,434 | ,218 | ,220 | ,259 |
| Most Extreme Differences | 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) |
|----------------------------------|----------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| N | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 24,4688 | 22,5375 | 18,7750 | 20,8500 |
| | Std. Deviation | 2,95405 | 2,60436 | 2,95284 | 3,25137 |
| | Absolute | ,179 | ,203 | ,298 | ,195 |
| Most Extreme Differences | 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. |
|--------------------|------------------|-----|-----|------|
| Keseimbangan Kanan | ,996 | 1 | 14 | ,335 |
| Keseimbangan Kiri | ,268 | 1 | 14 | ,613 |

ANOVA

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

ANOVA

| | | Sig. |
|--------------------|----------------|------|
| Keseimbangan Kanan | Between Groups | ,876 |
| | Within Groups | |
| | Total | |
| Keseimbangan 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 |
| Pair 2 | 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 | Keseimbangan Kanan (Pretest) - Keseimbangan Kanan (Posttest) | -1,15875 | 5,20255 | 1,83938 | -3,19069 |
| Pair 2 | Keseimbangan Kiri (Pretest) - Keseimbangan 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 | Keseimbangan Kanan (Pretest) - Keseimbangan Kanan (Posttest) | -5,50819 | -,630 | 7 | ,549 |
| Pair 2 | Keseimbangan Kiri (Pretest) - Keseimbangan 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

PEMAIN SSB BATURETNO U-15

| No | Nama Pemain (kelompok treatment) | April | | | | | |
|----|-------------------------------------|-------|----|----|----|----|----|
| | Tanggal | 13 | 15 | 18 | 20 | 25 | 27 |
| 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 kontrol) | April | | | | | |
|----|-----------------------------------|---------|----|----|----|----|----|
| | | Tanggal | 13 | 15 | 18 | 20 | 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 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

| No | Nama Pemain (kelompok treatment) | Mei | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----|---|---|---|----|----|
| | Tanggal | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 |
| 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 kontrol) | Mei | | | | | |
|----|-----------------------------------|---------|---|---|---|---|----|
| | | Tanggal | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 |
| 1 | Muhammad Rangga | i | ✓ | ✓ | ✓ | S | ✓ |
| 2 | Muhammad Didi | ✓ | i | ✓ | i | ✓ | - |
| 3 | Dimas Ferdianto | ✓ | ✓ | i | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | Eka Novita Fauzani | ✓ | ✓ | i | ✓ | - | ✓ |
| 5 | Faris Adib | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - |
| 6 | Zaki Kusuma Putra | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | Bintang Ramadhan | S | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ |
| 8 | Ivan Setyawan Saputra | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

| No | Nama Pemain (kelompok treatment) | Mei | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|
| | Tanggal | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 |
| 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 | 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 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |






Lampiran 11. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

Pretest

Tanggal : 13-April-2018
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 1

Jumlah Atlet : 16 anak
 Sasaran Latihan : Pretest

| No | Materi | Durasi | Organisasi | Keterangan |
|----|---|----------|---|--|
| 1 | Pembukaan | 5 menit |  XXXX XXXX | Mengawali sesi latihan dengan pembukaan, berdoa bersama dan pengenalan |
| 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 melakukan 2x percobaan |
| 5 | Pendingan dan penutup | 10 menit |  XXXX XXXX | Mengakhiri sesi latihan dengan pendinginan streatching 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 : <ul 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 xxxxxxx | 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 : 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 xxxxxxx | dipandu streatching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxxx | 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 : 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 xxxxxxx | 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 xxxxxxx | Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami |
| 2 | Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks | 10' | X xxxxxxx | Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks. |
| 3 | Latihan Inti : <ul style="list-style-type: none"> a. Regular 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"> • Stretching | 5' | X xxxxxxx | dipandu stretching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxxx | 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 : 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 xxxxxxx | dipandu streatching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxxxx | 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 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-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 | 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 xxxxxxxxx | 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 xxxxxxx | Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami |
| 2 | Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Strecthing Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks | 10' | X xxxxxxx | Jogging untuk menaikkan DN, Strecthing, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks. |
| 3 | Latihan Inti : 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 | Dengan metode set block |
| 4. | Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Strecthing | 5' | X xxxxxxx | dipandu strecthing |
| 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 : 1. Side plank 2. Single leg squat 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 xxxxxxxxxx | 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 xxxxxxx | Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami |
| 2 | Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretatching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks | 10' | X xxxxxxx | Jogging untuk menaikkan DN, Stretatching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks. |
| 3 | Latihan Inti : 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"> • Stretatching | 5' | X xxxxxxx | dipandu stretatching |
| 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 : a.Squat b. Dynamic prone cobra c. Lunges d. Regular 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 xxxxxxx | dipandu streatching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxxxx | 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 : 1. Leaning 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 | Dengan metode set block |
| 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 xxxxxxxxx | 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 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 : 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 | Dengan metode set block |
| 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 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 • Stretaching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks | 10' | X xxxxxxxx | Jogging untuk menaikkan DN, Stretaching, Gerak dinamis/senam di tempat. gerak dinamis kompleks. |
| 3 | Latihan Inti : 1.Squat 2. Dynamic prone cobra 4. Single leg squat 5. Regular plank | 60 detik/4set 12 x/4set 12 x/4set 60 detik/4set | X x x x x x x x | Dengan metode set block |
| 4. | Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretaching | 5' | X xxxxxxx | dipandu stretaching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxx | 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 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"> • 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 xxxxxxx | dipandu streatching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxxx | 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 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"> • 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 xxxxxxx | 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 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"> 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 xxxxxxx | dipandu streatching |
| 5. | Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian makna dan evaluasi • do'a | 5' | X xxxxxxxxx | penyampaian jelas, singkat. |

Posttest

Hari/Tanggal : 27 Mei 2018
 16 anak
 Tempat : Lap. Bawuran
 Waktu :
 Pertemuan : 18

Jumlah Atlet :

| No | Materi | Durasi | Organisasi | Keterangan |
|----|---|----------|---|--|
| 1 | Pembukaan | 5 menit |  XXXX XXXX | Mengawali sesi latihan dengan pembukaan, berdoa bersama dan pengenalan |
| 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 melakukan 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 *Posttest* Jauhnya Tendangan



Pelaksanaan *Postest* Keseimbangan