

PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO KU 9-10 TAHUN

SKRIPSI

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



Oleh :

Haris Akbar Wisnuaji

14602241020

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2018

PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO KU 9-10 TAHUN

Oleh:

Haris Akbar Wisnuaji
NIM 14602241020

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan desain “*two groups pre test-post test design*”. Instrumen dalam penelitian ini tes *slalom dribble* dari Bobby Charlton (Mielke, 2007: 8). Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: (1) Terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun; (2) Sampel yang digunakan adalah pemain yang mengikuti kompetisi U-9 BLSPI tahun 2017; (3) Bersedia mengikuti *treatment* dari awal hingga akhir sebanyak 16 kali tatap muka. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun yang berjumlah 20 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *running with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun, dengan *mean pre test* 17,47 detik, *post test* 16,65 detik, dan nilai p $0,031 < 0,05$. Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun, dengan *mean pre test* 17,34 detik, *post test* 15,48 detik, dan nilai p $0,000 < 0,05$. Tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

Kata kunci: Pengaruh, latihan, *Running With The Ball*, *Zig Zag Run With The Ball*, keterampilan menggiring bola

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO KU 9-10 TAHUN

Disusun Oleh:

Haris Akbar Wisnuaji
NIM 14602241020

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 197112292000032001

Yogyakarta, Agustus 2018
Disetujui,
Dosen pembimbing,



Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes
NIP. 195911031985021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB BATURETNO KU 9-10 TAHUN

Disusun Oleh:

Haris Akbar Wisnuaji
14602241020

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal Agustus 2018

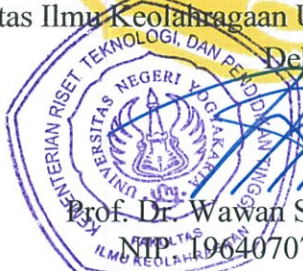
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes Ketua Penguji /Pembimbing		28-08-2018
Tri Hadi Karyono, S. Pd., M.Or. Sekretaris		28-08-2018
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		28-08-2018

Yogyakarta, Agustus 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haris Akbar Wisnu Aji

NIM : 14602241020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Running With The Ball* dan *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Ku 9-10 Tahun

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

Yogyakarta, 20 Agustus 2018
Yang menyatakan,



Haris Akbar Wisnu Aji
NIM. 14602241020

MOTTO

1. Tegur saya apabila saya tidak ramah (Haris Akbar Wisnu Aji)
2. Jika mencoba adalah sebuah keberanian, maka kesempatan hanyalah soal waktu (Haris Akbar Wisnu Aji).
3. Pertarungan terberat dalam hidup adalah apa yang anda tahu dengan apa yang anda rasakan. Apa yang anda tahu adalah tanggung jawab dan apa yang anda rasakan adalah rasa cinta. (Bambang Pamungkas)
4. Tidak ada seorangpun yang mampu berdiri di tempat yang sama selamanya dan tidak ada siapapun di dunia ini yang mampu menjadi nomer satu untuk selamanya (Bambang Pamungkas).

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur, karya ini kupersembahkan untuk orang yang aku sayangi dan cintai:

1. Bapak Suhartana dan Ibu Esti Hidayatun tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Adik Afifa Lingga Puspita dan Shafa Lutfi Amalia yang telah mendukung selama proses pengerjaan skripsi.
3. Sahabatku Abednego, Alfin Juli, Balya Noor, Ailah Rabani, Anggitan Dewi Drupadi dan seluruh teman-teman yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggung jawab empat tahun ini. Terimakasih selalu mendampingi di saat sedih, susah maupun senang.
4. Rekan-rekan mahasiswa FIK. Terimakasih atas dukungan yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh rekan tim FC UNY dan SSB Baturetno terimakasih telah memberikan pengalaman kebersamaannya dan atas dukungan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Running With The Ball* dan *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Ku 9-10 Tahun” 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 Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, motivasi, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Selaku Ketua Penguji Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes, Sekertaris bapak Tri Hadi Karyono, S. Pd, M.Or. Penguji Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Nawan Primasoni S.Pd. Kor. M. Or selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
4. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dari fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selainya TAS ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Bapak Sambudiana selaku Kepala pelatih dan rekan-rekan pelatih SSB Baturetno yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Serta semua pihak yang telah membantu dan bekerja sama dalam penyusunan Tugas Akhir yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 20 Agustus 2018
Penulis,

HARIS AKBAR WISNUAJI
NIM 14602241020

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<u>BAB 1 PENDAHULUAN</u>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	
A. Kajian Teori	9
A. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Hipotesis.....	25
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29

E. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi Penelitian.....	45
C. Keterbatasan Penelitian	46
D. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menggiring dengan Sisi Bagian Dalam	16
Gambar 2. Teknik Menggiring dengan Sisi Bagian Luar	17
Gambar 3. Sisi Bagian Punggung Kaki.....	18
Gambar 4. Desain Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 5. Desain Penelitian Keterampilan Menggiring Bola	26
Gambar 6. Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing	27
Gambar 7. Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton	29
Gambar 8. Latihan <i>Running With The Ball</i>	31
Gambar 9. Latihan <i>Zig Zag Run With The Ball</i>	32
Gambar 10. Diagram <i>Mean Pre Test</i> dan <i>Post Test Running With The Ball</i>	39
Gambar 11. Diagram <i>Mean Pre Test</i> dan <i>Post Test Zig Zag Run With The Ball</i> .	40
Gambar 12. Diagram <i>Mean Post Test</i> Kelompok A dan B.....	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 2. Analisis Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 3. Analisis Uji t Latihan <i>Running With The Ball</i>	38
Tabel 4. Analisis Uji t Test Latihan <i>Zig Zag Run With The Ball</i>	39
Tabel 5. Analisis Hasil Uji t Kelompok A dan B.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Bimbingan	51
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 3. Biodata Pemain.....	53
Lampiran 4. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok A	54
Lampiran 5. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok B	55
Lampiran 6. Daftar Hadir Siswa SSB Baturetno KU 9-10 Tahun	56
Lampiran 7. Program Latihan <i>Running With The Ball</i>	57
Lampiran 8. Program Latihan <i>Zig Zag Run With The Ball</i>	65
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	73
Lampiran 10. Uji Normalitas	74
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 12. Statistik Data Penelitian.....	76
Lampiran 13. Hasil Uji t.....	78
Lampiran 14. Uji t Independent Sampel t test.....	80
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 16. Treatment Latihan <i>Running With The Ball</i>	84
Lampiran 17. Treatment Latihan <i>Zig Zag Run With The Ball</i>	85
Lampiran 18. Pengambilan Data <i>Post Test</i>	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari manusia di dunia, sepakbola saat ini menampilkan permainan yang atraktif dan sangat menarik untuk disaksikan. Banyak kemampuan teknik dan gaya permainan yang ditampilkan oleh pemain di era sepakbola modern. Cabang olahraga sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan untuk tidak kemasukan bola, kelompok paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang, (Gifford, 2002: 11).

Permainan sepakbola dimainkan selama 90 menit yang dibagi dalam dua babak, tiap babak memiliki durasi waktu 45 menit. Jika tim mencetak gol lebih banyak dari tim lawan dalam kurun waktu 90 menit maka menjadi pemenangnya, jika keadaan masih imbang (*draw*) diadakan tambahan waktu selama 2×15 menit, dan bila kedudukan masih imbang maka akan diadakan adu pinalti. Pemain sepakbola dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka akan semakin baik pula tingkat keterampilannya bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan membawa seorang pemain untuk mencapai prestasi maksimal. Agar bisa bermain sepakbola yang baik dan benar para pemain harus menguasai teknik dasar terlebih dulu. Menurut Muchktar, (1992: 14) teknik dasar bermain

sepakbola terdiri dari: menendang bola, menahan bola, menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lempar bola ke dalam (*throw-in*), dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Teknik dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan lanjut yang lebih spesifik, dengan menguasai teknik dasar tersebut maka seorang pemain dapat bermain sepakbola dengan baik.

Kemampuan teknik yang baik didukung oleh kemampuan fisik sebagai dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk dapat menunjang kemampuan lainnya. Kondisi fisik tidak dapat dikembangkan dan ditingkatkan dalam waktu yang singkat, sedangkan teknik dalam bermain sepakbola tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama. Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik dalam sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, bertolak, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: *passing, dribbling, shooting, controlling, heading, feinting, sliding tackle, throw-in* dan *goal keeping*.

Teknik yang dijamin akan menghebohkan para penonton ialah menggiring bola. Pada dasarnya menggiring bola adalah suatu upaya menendang terputus-putus atau pelan-pelan secara terus-menerus menyusur dipermukaan tanah, lalu tujuan menggiring bola yaitu untuk mendekati jarak terhadap sasaran, melewati lawan, dan memperlambat tempo permainan. Menggiring bola menuntut keseimbangan yang baik, penguasaan bola yang luar biasa baik, dan kepercayaan besar. Keterampilan menggiring bola akan cukup berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab apabila menggiring bola dilakukan dengan benar

dan efektif, maka kontribusi dalam permainan akan sangat besar untuk menciptakan peluang gol. Akan tetapi jika keterampilan menggiring kurang baik maka bola akan mudah hilang dan direbut oleh lawan, karena itu sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam bermain sepakbola.

Penerapan proses latihan menggiring bola dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang efektif, karena dengan mudah diawasi oleh pelatih. Menggiring bola juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan dengan pemanfaatan fisik dan teknik dalam bentuk permainan. Bentuk dan ukuran lapangan didesain seperti dalam situasi pertandingan sesungguhnya, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi, dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail kesalahan yang terjadi.

Menurut Schueunemann dkk., (2014: 47) memiliki keterampilan menggiring bola memang penting dalam permainan, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo dalam permainan. Sedangkan menurut Gifford menggiring bola adalah suatu gerakan yang beresiko tinggi dan bahkan pemain terbaik pun kadang terpaksa menyerahkan bola, itulah sebabnya menggiring hanya boleh dilakukan jauh dari lini pertahanan tim sendiri. Menurut Mielke (2007: 2) menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, kontribusi mereka didalam pertandingan akan sangat besar dalam permainan. Selain *dribbling* terdapat juga teknik seperti *passing*, *controlling*, *shooting*,

heading, feinting, sliding tackle, throw-in dan *goal keeping* dalam keberhasilan sebuah tim memenangkan pertandingan sepakbola. Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa menggiring bola adalah kemampuan individu memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu agar bola terus bergulir menyusur di atas permukaan tanah.

Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya kompetisi usia muda yang diselenggarakan oleh PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Adapun kompetisi yang biasa diselenggarakan dalam negeri untuk mendapatkan bibit pesepakbola berbakat mulai dari *under 12* danone, kompetisi *under 15* piala medco, kompetisi *under 17* Soeratin, kompetisi usia 19 liga remaja, liga nusantara, liga 3 diikuti 36 klub, liga 2 diikuti 24 klub, dan liga 1 diikuti 18 klub, merupakan sebagai bukti bahwa pembinaan dalam cabang olahraga sepakbola mempunyai perhatian khusus. Dalam hal ini bertujuan untuk membantu perkembangan sepakbola usia muda dan mencari bibit pesepakbola hebat di masa depan..

Di level usia muda ada bermacam-macam kelompok usia yang dikompetisikan tergantung versinya, untuk diversi FIFA atau Federasi Asosiasi Sepakbola Internasional klasifikasi praktis usia hanya dilevel U-17 dan U-20. Sementara itu konfederasi Asia, Afrika, dan Amerika Selatan memiliki level kejuaraan U-16 dan U-19, sementara di konfederasi Eropa memiliki level U-16, U-19, dan U-21, praktis memang hanya Eropa saja yang memiliki level U-21. Tujuannya yaitu untuk mempersiapkan tim lebih besar untuk tahun berikutnya. Oleh karena itu kompetisi usia muda penting diadakan untuk perkembangan

secara menyeluruh baik fisik, teknik, taktik, dan mental. Sehingga pada usia muda diharapkan untuk kemampuan fisik dan teknik sudah mencapai tingkat maksimal sepakbola dan pada usia matang nantinya pemain tidak perlu lagi latihan perkembangan fisik dan teknik, melainkan pemain hanya mempertahankan kondisi fisik dan teknik untuk meningkatkan taktik dalam bermain sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) Baturetno adalah salah satu wadah pembinaan sepakbola khususnya anak-anak usia dini dan remaja dengan prestasi yang bagus dikancah regional maupun ditingkat nasional. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi tersebut perlu pembinaan siswa melalui latihan yang terstruktur dengan baik. Berdasarkan hasil evaluasi pada saat mengikuti kompetisi BLiSPI (Badan Liga Sepakbola Pelajar Indonesia) pada bulan Juli tahun 2017, untuk kelompok umur 9 tahun dalam situasi pertandingan siswa cukup kesulitan untuk melewati lawan dan berkelit dari penjagaan lawan sambil membawa bola. Dibeberapa situasi siswa juga tidak dapat memaksimalkan ruang terbuka untuk melakukan *dribbling* dengan cepat atau siswa dalam situasi menguntungkan untuk menciptakan peluang disaat transisi bertahan ke menyerang, sehingga lawan dengan cepat kembali melakukan transisi bertahan. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya perubahan latihan yang bervariasi dalam membina siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* untuk meningkatkan keterampilan menggiring dalam bermain sepakbola. Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan menggiring bola adalah Apakah ada

pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* dalam peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Dan Apakah ada perbedaan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* dalam peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum maksimal kemampuan teknik menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
2. Belum maksimal variasi latihan teknik menggiring bola di SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
3. Belum diketahui seberapa efektif latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *Zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya, untuk mempermudah dalam menganalisis permasalahan sebagaimana yang ditemukan secara umum, maka dirumuskan permasalahan secara khusus sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola?
2. Apakah ada pengaruh latihan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola?
3. Apakah ada perbedaan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Dan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball*

terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai pertimbangan pihak mahasiswa FIK UNY dalam melaksanakan penelitian keterampilan menggiring bola dalam bermain sepakbola.
 - b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
 - b. Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
 - c. Bagi masyarakat dapat mengetahui model-model pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengaruh Latihan Sepakbola

a. Pengertian Latihan

Meningkatkan sebuah tim olahraga tidak lepas dari kegiatan proses latihan. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*, dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut memiliki arti yang sama yaitu latihan. Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Nossek (1995: 3) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standart penampilan yang tinggi.

Definisi yang dianggap sederhana adalah memaparkan latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan, Harsono (2015: 3). Sistematis adalah proses latihan yang dilaksanakan secara rutin, teratur, terencana, kontinyu, dan berkesinambungan dari sederhana ke yang kompleks, dari mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak. Berulang-ulang maksudnya setiap gerakan harus dilatih secara bertahap dan

dilakukan berkali-kali supaya gerakan sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif sehingga menciptakan gerakan yang efisien. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dalam berolahraga untuk meningkatkan kualitas fisik dan psikis dari latihan-latihan sebelumnya, dilakukan secara teratur, terencana, terukur, dan berkelanjutan. Setiap proses dalam latihan dilakukan evaluasi sehingga peningkatan atau penurunan kualitas latihan akan terpantau yang hasilnya akan digunakan untuk program latihan selanjutnya.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Dalam proses latihan harus memiliki tujuan dan sasaran latihan yang jelas agar latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan dan direncanakan. Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam meraih prestasi semaksimal mungkin. Tujuan latihan secara garis besar menurut Sukadiyanto (2002: 9) antara lain: (a) mengembangkan dan meningkatkan kualitas fisik secara umum, (b) meningkatkan dan memperbaiki fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan taktik dan pola bermain, dan (e) meningkatkan psikis atlet dalam bertanding. Hal senada juga dikemukakan menurut Bompa (1994: 6) antara lain: (a) mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, (b) memperbaiki perkembangan fisik khusus, (c) memoles dan menyempurnakan teknik, (d) memperbaiki dan menyempurnakan strategi, (e) untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah cedera, (f) menambah

pengetahuan berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan. Berdasarkan pendapat menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam mempersiapkan atlet program jangka panjang maupun jangka pendek untuk meraih prestasi yang maksimal.

c. Prinsip Latihan

Sebagai pelatih dalam melakukan suatu proses latihan memerlukan pedoman atau petunjuk, tujuannya agar proses latihan berjalan dengan baik. Menurut Nossek (1995: 10) prinsip latihan adalah pedoman pelatihan yang terorganisir dengan baik, untuk menentukan isi sarana dan metode serta pengorganisasian pelatihan. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2002: 14) dalam buku Teori dan Metodologi yaitu landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses latihan. Terdapat 11 prinsip latihan antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) *overload*, (5) beban progresif, (6) spesifikasi, (7) bervariasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) periodisasi, (10) berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis. Berdasarkan pendapat tersebut prinsip untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk atau pedoman yang terorganisir agar proses latihan dapat berjalan dengan baik.

d. Beban Latihan

Beban latihan adalah takaran berat ringannya latihan yang diberikan, sehingga mempengaruhi peningkatan kualitas fisik seorang atlet (Tri, 2016: 9). Sebagai pelatih meningkatkan kualitas atlet adalah sebuah keharusan,

fungsi pelatih adalah seseorang yang memberikan takaran latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet.

2. Latihan Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati manusia di dunia, tidak terkecuali Indonesia. Cabang olahraga sepakbola dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di atas lapangan yang rata, berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing sisi lebar didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari bahan kulit atau sintentis. Masing-masing regu menempati setengah bagian dari lapangan, permainan ini dipimpin oleh seorang wasit utama bertindak sebagai pengadil dan penegakan aturan dibantu dua asisten wasit yang bertugas membawa bendera sebagai memberi tanda kepada wasit utama jika terjadi pelanggaran, penjaga garis atau *offside*, dan satu orang wasit cadangan.

Pelaksanaan permainan dilakukan dua babak selama 45 menit pada setiap babak. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola lebih banyak dari lawannya dan apabila skor sama maka dinyatakan seri atau *draw*.

Dalam memaikan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan. Hal yang paling penting atau tujuan utama dalam permainan sepakbola yaitu sebagai mediator untuk mendidik agar suatu kelak

nanti menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang kerjasama, interaksi sosial, pendidikan moral dan semangat persaingan. Menurut Sucipto dkk., (2000: 7) gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan permainan dalam bermain sepakbola.

Ukuran lapangan dan bola sebagai berikut, panjang garis samping 100-110 meter, lebar lapangan 64-75 meter, diameter lingkaran tengah 9,15 meter, daerah gawang dengan ukuran 18,32 x 5,5 meter, daerah hukuman (*penalty area*) 40,39 x 15,5 meter, jarak titik penalti dari gawang 11 meter. Sedangkan ukuran gawang, tinggi 2,44 meter, lebar gawang 7,32 meter serta diameter tiang gawang 12 cm. Ketentuan bola terbuat dari kulit atau sejenisnya berbentuk bundar, berat bola 396-453 gram, keliling lingkaran 68-71 cm dan tekanan udara: 0,60 sampai 0,70 atmosfer (Damaring, 2010: 9-11). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dengan menggunakan lapangan berukuran panjang minimal 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, menggunakan waktu 2 x 45 menit dengan waktu istirahat 10-15 menit, tujuan permainan adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola oleh lawan.

3. Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Teknik menggiring bola merupakan cara untuk memainkan

bola dengan berlari menggunakan kaki tertentu dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus menerus di permukaan tanah (Bermantua, 2015: 9). Menggiring bola tidak dapat dilakukan secara terus menerus selama jalannya pertandingan, ada saatnya dibebepa situasi pemain menggiring bola dan ada saatnya pemain harus memberikan operan atau melakukan tembakan ke gawang. Latihan menggiring bola dilakukan di atas lapangan yang rata dan tidak bergelombang, hal ini bertujuan agar pemain lebih nyaman menjalani proses latihan dan terhindar dari cedera. Supaya menggiring bola dilakukan berhasil dengan baik, harus mempunyai kemampuan penguasaan bola yang baik, gerak tipu, kontrol bola yang baik, kemampuan merubah arah cepat, kecepatan dan keseimbangan.

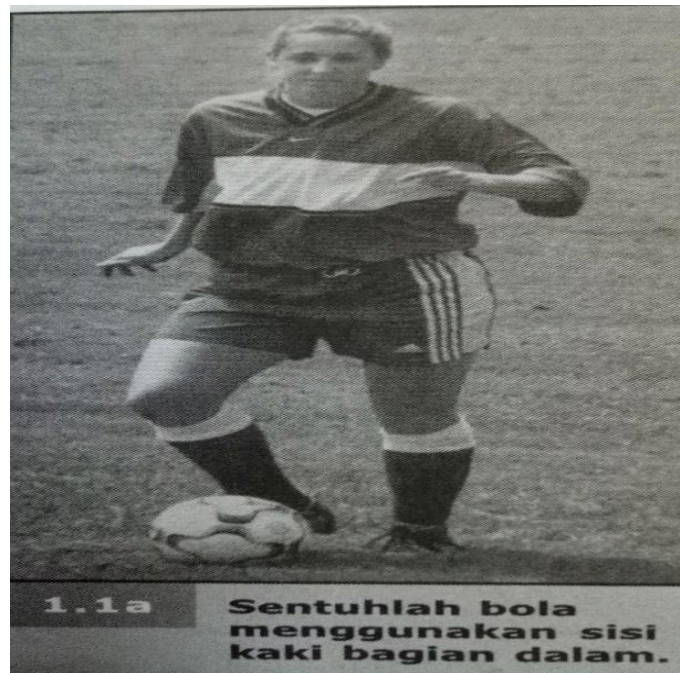
Menurut Mielke (2007: 2) menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain sudah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar. Menurut Soekatamsi (1988: 158) menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki menendang bola agar bergulir terus menyusur di permukaan tanah. Sedangkan menurut pelatih Schueunemann dkk., (2014: 47) memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan memperlambat tempo permainan. Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman dan lawan. Oleh karena itu saat menggiring bola yang perlu diperhatikan pemain yaitu menjaga pandangan di

sekitar, hindari pandangan terpaku pada bola tujuannya membuka kesempatan untuk melakukan *passing* atau *shooting*. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola adalah kemampuan memainkan bola sambil berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola terus bergulir menyusur di atas permukaan tanah.

4. Teknik Dasar Menggiring Bola

Pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, sebagai berikut: (1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan (3) menggiring bola dengan punggung kaki. Menurut Sucipto dkk., (2000: 28-31) teknik menggiring bola dilakukan dengan tiga cara sebagai berikut:

- a. Menggiring Bola dengan kaki bagian dalam bertujuan untuk melakukan gerakan tipu pada saat menggiring bola, mengubah arah dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan. Gerakan dapat dilakukan sebagai berikut:
 1. Posisi kaki dalam menggiring bola sama dengan posisi saat menendang bola.
 2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
 3. Diupayakan dalam setiap langkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
 4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, sehingga bola tetap dapat dikuasai.
 5. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan tetap melihat situasi sekeliling.
 7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 1. Teknik Menggiring dengan Sisi Bagian Dalam
(Sumber: Mielke, 2007)

- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar bertujuan untuk melakukan gerakan tipu pada saat menggiring bola, mengubah arah dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan, melakukan gerakan *running with the ball* ketika berada dalam daerah yang bebas. Gerakan dapat dilakukan sebagai berikut:
1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang pada bagian punggung kaki luar.
 2. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
 3. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 4. Bola selalu dekat dengan kaki agar tetap dalam penguasaan.
 5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola dan melihat situasi sekelilingnya.



Gambar 2. Teknik Menggiring dengan Sisi Bagian Luar
(Sumber: Mielke, 2007)

- c. Menggiring bola dengan punggung kaki bertujuan untuk melakukan geakan tipu pada saat menggiring bola, mengubah arah dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan. Gerakan dapat dilakukan sebagai berikut:
1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 2. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
 3. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, agar bola tetap dikuasai.
 5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar lebih mudah menguasai bola.
 6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola dan melihat situasi sekelilingnya.



Gambar 3. Sisi Bagian Punggung Kaki
(Sumber: Mielke, 2007)

Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam, memungkinkan seseorang pemain menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar, bertujuan untuk menjaga bola dalam perebutan dengan lawan. Menggiring bola dengan kaki bagian luar sangat penting karena dapat meningkatkan keterampilan yang diperlukan untuk menggiring bola, biasanya dilakukan ketika pemain sedang menggiring bola sambil berlari dan mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola. Sedangkan menggiring bola dengan punggung kaki bisa memberikan kekuatan dan kontrol saat menggiringnya, biasanya dilakukan pada saat ingin melakukan *shooting* atau *passing*.

5. Manfaat Menggiring Bola

Teknik menggiring bola yang efektif akan memberikan keuntungan bagi sebuah tim. Menggiring bola dilakukan di daerah pertahanan lawan akan memberikan keuntungan, karena menggiring bola mampu melewati pertahanan

dapat dijadikan kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Latihan menggiring bola memerlukan beberapa komponen kebugaran seperti power, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. Dalam sepakbola power yang dimaksud adalah kemampuan seorang pemain melakukan gerakan dengan cepat yang eksplosif berpadu dengan kekuatan. Sedangkan kelincahan dan keseimbangan adalah kemampuan pemain untuk membebaskan diri dari hadangan lawan dan mampu menjaga keseimbangan badan, khususnya pada saat menggiring bola sehingga pemain lawan sulit untuk mengikuti dan merebut penguasaan bola. Kegunaan menggiring bola yaitu untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi bola umpan kepada teman dengan cepat, menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak ada opsi atau kesempatan melakukan operan kepada teman.

6. Latihan *Running With The Ball*

Latihan *running with the ball* merupakan salah satu bentuk pengembangan latihan teknik menggiring dalam sepakbola dengan menggunakan lintasan lurus, yang dimana pemain menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan sedikit sentuhan dengan bola. Latihan *running with the ball* dibutuhkan unsur fisik seperti kecepatan sehingga menekankan kepada pemain untuk menggiring bola dengan cepat, di beberapa situasi dalam pertandingan pemain tidak perlu menggiring bola dengan kontrol yang dekat, terutama ketika pemain berada di daerah yang terbuka atau pemain dalam situasi menguntungkan untuk menciptakan peluang gol. Ketika pemain mendapatkan ruang gerak yang terbuka lebar, maka sebaiknya pemain terus melaju ke depan untuk memberikan tekanan. Menurut Luxbacher (2011: 49)

jangan biarkan bola rapat dengan kaki, dorong bola beberapa meter di depan ke arah ruang terbuka, berlari dengan cepat ke arah bola tersebut dan kemudian mendorongnya kembali.

Proses latihan *running with the ball* memiliki banyak variasi dalam latihan, siswa rata-rata mampu melakukan 15-20 kali pengulangan disetiap sesi latihan. Selain itu latihan ini tidak banyak rintangan yang dihadapi dan tidak terlalu melelahkan karena jarak yang digunakan cukup pendek. Hal ini membuat siswa lebih banyak pengulangan dibandingkan latihan *zig zag run with the ball* karena lintasan yang digunakan lurus dan tidak berliku-liku. Dari pernyataan di atas disimpulkan bahwa *running with the ball* adalah bentuk latihan menggiring bola dengan lintasan yang lurus sambil berlari cepat, bertujuan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dan mampu memanfaatkan ruang terbuka untuk menggiring bola sambil berlari ke arah sasaran.

7. Latihan Zig Zag Run With The Ball

Menurut Harsono keuntungan dan kerugian latihan lari zig zag yaitu, keuntungan (1) kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil, (2) banyak koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan. Selain itu terdapat kerugian latihan *zig zag run* (1) secara psikis arah lari butuh daya ingat yang lebih, (2) atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar, sehingga atlet terfokus pada arah belok bukan pada kecepatan larinya. Bentuk latihan menggiring bola salah satunya dengan *zig zag run with the ball*. Latihan ini merupakan menggiring bola dengan cepat pada lintasan yang lurus dan berliku-liku menggunakan pembatas seperti *cone* atau *pole*

(pancang). Latihan *zig zag run with the ball* dapat meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung seperti mengubah arah dari posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi tubuh.

Proses gerakan dalam metode latihan *zig zag run with the ball* ini, menggiring bola 2-3 meter kedepan sambil berlari dan berbelok dengan waktu yang secepat mungkin untuk merubah arah. Pada saat mendorong bola ke depan pemain harus mengejarnya dengan kecepatan berlari dan saat berliku atau merubah arah pemain melakukan dengan cepat. Pada saat berliku-liku pemain secara tidak langsung melakukan koordinasi tubuh, untuk melatih kelincahan dan keterampilan dengan bola. Tujuan latihan *zig zag run with the ball* yaitu meningkatkan keterampilan menggiring bola. Dalam proses latihan *zig zag run with the ball* terdapat dua variasi latihan dengan durasi yang berbeda-beda sehingga jumlah pengulangan setiap siswa tidak sama atau merata, siswa rata-rata melakukan sebanyak 12-15 repetisi disetiap sesi latihan. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig zag run with the ball* adalah teknik menggiring bola yang memiliki lintasan lurus dan berliku-liku, yang dimana dalam latihan ini bertujuan agar pemain mampu melewati lawan dengan mudah dan mampu berkelit dari hadangan lawan.

8. *Slalom Dribble*

Slalom dribble merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data, alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan *stopwatch*. Instrumen penelitian ini dibuat oleh Bobby Charlton. Dalam pelaksanaannya tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat

keterampilan menggiring bola, adapun beberapa komponen yang dipengaruhi seperti kecepatan, kelincahan, dan kelenturan. Semakin terampil pemain menggiring bola maka semakin cepat waktu tempuh dan semakin baik tingkat keterampilan menggiring bola pemain tersebut.

A. Penelitian Yang Relevan

Terkait dengan penelitian tentang pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan patokan dalam pengajuan hipotesis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Suparidjan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan Teknik Menggunakan Bola Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Sepakbola Selabora Universitas Negeri Yogyakarta”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dengan bola terhadap kecepatannya *dribbling* pemain SSB Selabora UNY KU 10-12 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan sebesar 4,44% dari latihan teknik dengan bola terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola Selabora Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan demikian latihan teknik dengan bola berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola.
2. Andri Bermantua Dabukke (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan *Ladder* dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dengan *Ladder* dan *Zig-Zag*

Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan latihan kelincahan dengan *ladder* dan *zig-zag* dengan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$. Perbandingan antara kedua latihan, maka latihan *zig-zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno 10-12 tahun.

3. Hauri Raka Wiendhi Asmara (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.” Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

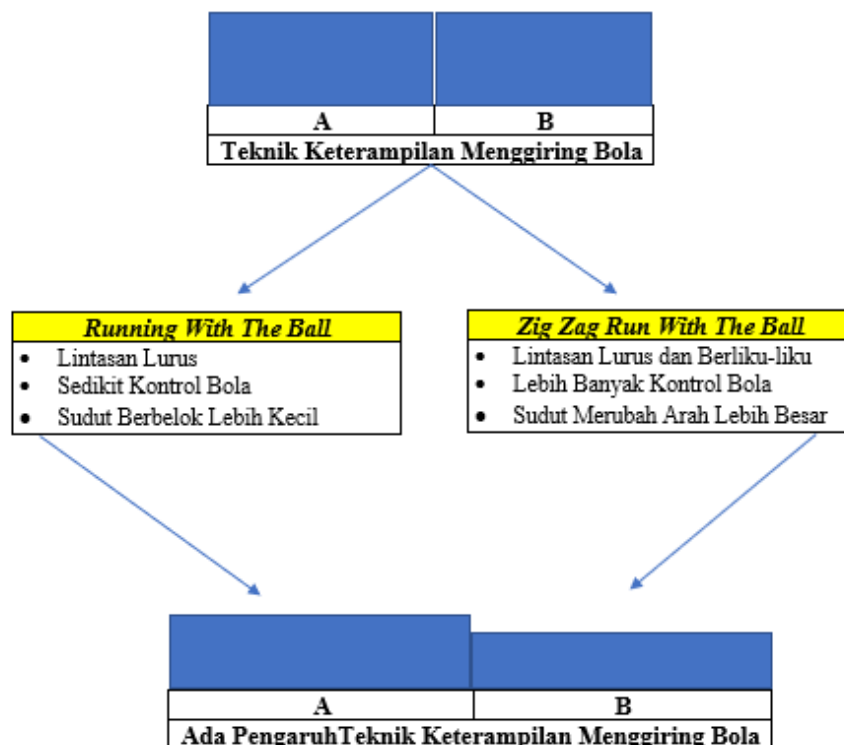
C. Kerangka Berfikir

Latihan *running with the ball* diharapkan akan memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun karena pada bentuk latihan ini menekankan kepada pemain untuk menggiring bola sambil berlari cepat dan sedikit sentuhan dengan bola, hampir sama dalam situasi pertandingan sebenarnya. Dalam pelaksanaan tes *slalom dribble*, latihan *running with the ball* memberikan adaptasi kepada siswa untuk menggiring bola dengan cepat dengan gerakan yang eksplosif.

Metode latihan *zig zag run with the ball* juga diharapkan memberikan pengaruh peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Pada bentuk latihan ini memberikan kepada pemain untuk menggiring

bola sambil berlari cepat dengan merubah arah giringan bola dan tetap menjaga keseimbangan. Selain itu latihan *zig zag run with the ball* dalam pelaksanaannya lebih banyak sentuhan dengan bola untuk merubah arah, sehingga memberikan respon dan proses adaptasi kepada pemain terhadap tes *slalom dribble*.

Jika kedua bentuk latihan terus dilakukan secara berkelanjutan maka teknik menggiring bola akan semakin baik dan efektif. Dari kedua bentuk latihan tersebut, metode latihan *zig zag run with the ball* lebih diuntungkan untuk melakukan tes *slalom dribble* dibandingkan latihan *running with the ball*, karena proses latihannya hampir mirip dengan tes yang digunakan untuk pengambilan data. Dari kesimpulan di atas peneliti dapat menyimpulkan kerangka berfikir sebagai berikut :



Gambar 4. Desain Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis:

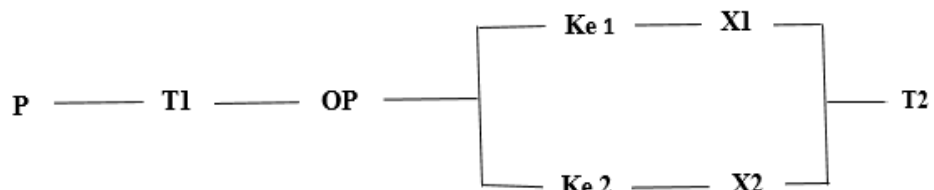
1. Ada pengaruh latihan *running with the ball* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
2. Ada pengaruh latihan *zig zag run with the ball* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
3. Ada perbedaan signifikan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat, menurut Kusumawati (2015: 46) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian *Pre Test And Post Test Two Group Desain*, secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:

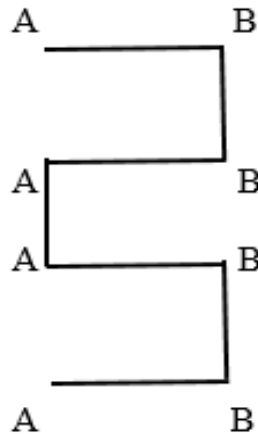


Gambar 5. Desain Penelitian Keterampilan Menggiring Bola

Keterangan:

- P : *Proposive*
- Pre test* (T1) : Tes awal keterampilan menggiring bola
- OP : Ordinal Pairing
- Ke 1 : Kelompok eksperimen 1
- Ke 2 : Kelompok eksperimen 2
- X1 : Treatment *running with the ball*
- X2 : Treatment *zig zag run*
- Post test* (T2) : Test akhir keterampilan menggiring bola

Pada penelitian ini dibagi dua kelompok eksperimen (*treatment*). Pembagian kelompok eksperimen A dan B didasarkan pada hasil rangking pada test awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* sebagai berikut :



Gambar 6. Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian tentang pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun dapat ditentukan sebagai berikut :

1. Variabel bebas: latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* adalah metode latihan peningkatan teknik menggiring bola, yang dimana latihan *running with the ball* ini menekankan menggiring bola sambil berlari cepat dengan lintasan lurus. Sedangkan *zig zag run with the ball* dilakukan menggiring bola cepat dengan lintasan yang lurus dan berliku-liku melakukan dengan cepat.
2. Variabel terkait: keterampilan menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain dalam menggiring bola secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh. Keterampilan menggiring bola diukur dengan mengadopsi tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*) oleh Bobby Charlton dalam buku dasar-dasar sepakbola (Mielke, 2007: 8).

3. Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama sampel akan melakukan *pre test* menggunakan tes keterampilan menggiring bola. Lalu dirangking dibagi dua kelompok yang diberi *treatment* latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball*, semua latihan bervariasi. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan, latihan yang diberikan selama 90 menit dalam setiap pertemuan. Kemudian pada pertemuan terakhir seluruh sampel melakukan *post test* keterampilan menggiring bola.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Kusumawati (2015: 93) populasi adalah wilayah kumpulan obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun yang masih aktif berlatih berjumlah 50 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi yang akan dijadikan sebagai data untuk diteliti. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sesuai dengan namanya, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan dalam sampling tersebut adalah:

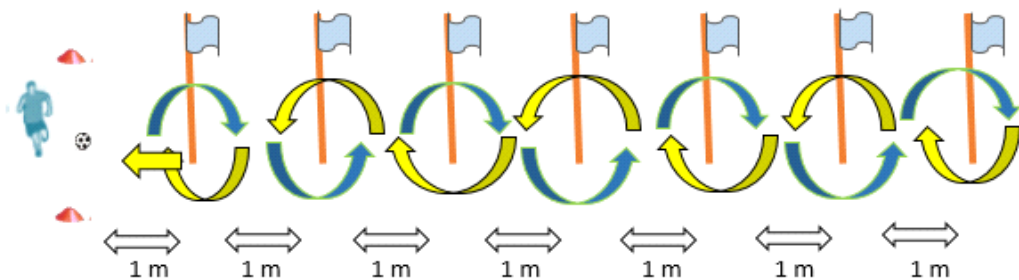
- a. Terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.
- b. Sampel yang digunakan adalah pemain yang mengikuti kompetisi U-9 BliSPI tahun 2017.

- c. Siswa yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal hingga akhir.
Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes, alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah instrumen modifikasi yang dibuat Bobby Charlton dikembangkan untuk mengukur keterampilan menggiring bola (Mielke, 2007: 8).



Gambar 7. Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton
(Sumber: Mielke, 2007: 8)

- a. Alat dan perlengkapan:
- 1) Stopwatch.
 - 2) Alat tulis.
 - 3) Pole/pancang 7 buah.
 - 4) Marker 2 buah.
 - 5) 1 satu buah bola ukuran 4.
- b. Pengetes:
- 1) Pengambil waktu menurut keperluan.
 - 2) Pengawas 1 orang.

3) Pencatat waktu 1 orang.

c. Pelaksanaan:

1) *Start* dilakukan 1 meter dari pancang pertama.

2) Pemain bersiap diposisi *start*.

3) Pada aba-aba “Ya” siswa memulai menggiring bola melewati pancang dan kembali sampai garis *finish*.

4) Bola dihentikan sampai garis *finish*.

5) Gunakan kaki terbaik untuk menggiring bola.

d. Penilaian hasil:

1) Setiap anak melakukan 2 kali percobaan dan diambil waktu yang terbaik.

e. Catatan:

1) Start yang mendahului aba-aba “Ya” harus diulang.

2) Apabila ada pancang yang terlewat maka harus diulang.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes menggiring bola yang dibuat oleh Bobby Charlton yaitu *slalom dribble* dalam Mielke (2007: 8). Setiap tes diberikan 2 kali kesempatan dan hasil yang terbaik yang akan digunakan sebagai data penelitian. Hasil tes yang didapatkan mempunyai satuan detik.

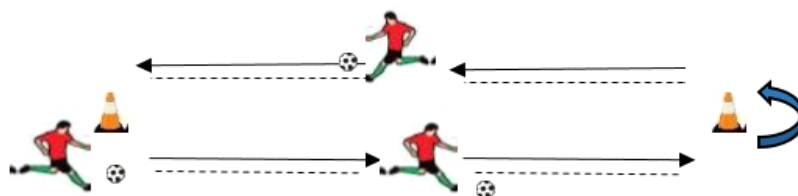
3. Perlakuan (*Treatment*)

A. *Running with the ball*

Running with the ball merupakan salah satu teknik latihan dalam cabang olahraga sepakbola, bentuk pengembangan latihan teknik *dribbling* dalam

sepakbola dengan menggiring bola pada lintasan lurus, yang dimana pemain menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan sekali menyentuh bola lalu mengejanya agar tetap dalam penguasaan. Dalam metode latihan ini diperlukan akurasi, gerakan eksplosif, dan kecepatan agar bola tetap dalam penguasaan pada saat menggiring bola. Untuk membuat area dapat digunakan pembatas (*marker*) sebagai media yang menentukan besar atau kecilnya ukuran lapangan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran. Adapun peralatan yang dibutuhkan dalam latihan *running with the ball* yaitu:

- 1) *Marker* : 1 set
- 2) *Cones* : 1 set
- 3) Tiang (*pole*) : 8 buah
- 4) Rompi : 1 set (kuning)



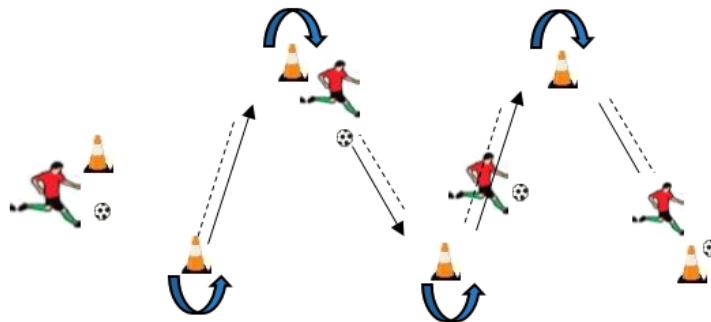
Gambar 8. Latihan *Running With The Ball*

B. *Zig zag run with the ball*

Salah satu metode pengembangan teknik *dribbling* adalah *zig zag run with the ball*. Metode ini merupakan latihan menggiring bola dengan menggunakan lintasan yang berliku-liku dan menggunakan pembatas seperti *cone* atau *pole* (pancang) dengan gerakan yang cepat. Gerakan dalam metode latihan *zig zag run with the ball* ini hanya berlari menggiring bola kedepan dan berbelok-belok dengan waktu secepat mungkin, dalam latihan ini seluruh tubuh ikut berkoordinasi. Metode latihan ini dilakukan bervariasi disetiap pertemuan latihan

betujuan agar tubuh selalu memberikan respon dan proses adaptasi dalam latihan yang diberikan. Tujuan latihan *zig zag run with the ball* adalah mampu melewati lawan dengan mudah, berkelit dari penjagaan lawan, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya. Adapun peralatan yang dibutuhkan dalam latihan *zig zag run with the ball* yaitu:

- 1) *Marker* : 1 set
- 2) *Cones* : 1 set
- 3) Tiang (*pole*) : 8 buah
- 4) Rompi : 1 set (merah)



Gambar 9. Latihan *Zig Zag Run With The Ball*

Sarana tersebut yang akan digunakan untuk penunjang dalam proses latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball*, tanpa adanya peralatan tersebut maka proses latihan akan terhambat. Setelah peralatan tersedia dilanjutkan dengan program latihan, banyaknya latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Dari dalam proses latihan terdapat unsur teknik lainnya seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Dalam pemberian program latihan diharapkan mampu mengikuti dan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola sesuai harapan penulis maupun siswa yang mengikuti *treatment* tersebut.

C. Pelaksanaan

Sebelum *treatment* dilakukan terlebih dahulu melakukan pengambilan data *pre test*. Setelah melakukan *pre test* dilakukan rangking dari hasil tes menggiring bola, kemudian pemberian *treatment* dua kelompok latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* sebanyak 16 kali tatap muka. SSB Baturetno memiliki jadwal latihan 3 kali dalam seminggu yaitu setiap hari selasa dan kamis pukul 15.30 hingga 17.30 WIB, dan minggu pukul 07.00 hingga 08.30 WIB. Setelah 16 kali melakukan pertemuan latihan dilanjutkan untuk mengambil data *post test*. Setelah terkumpul data *pre test* dan *post test* dilakukan olah data untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola secara signifikan atau tidak.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf *sig* 0.05 dengan bantuan program *SPSS 21 for windows*. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji *t*.

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov* dengan bantuan program *SPSS 21 Data* dinyatakan normal apabila nilai signifikan (*sig*) yang diperoleh dari perhitungan > 0.05 dan apabila kurang dari < 0.05 maka data yang diuji tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji *Anova test*. Proses pengujian ini dilakukan kepada dua kelompok yang diberikan perlakuan dalam penelitian. Tujuan dilakukannya uji *levene test* adalah untuk mengetahui populasi memiliki variasi yang homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas maka data dikategorikan dalam statistik parametik, hal ini guna melakukan tes dua jalur.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program *SPSS 21*, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok latihan *running with the ball* dan kelompok latihan *zig zag run with the ball*. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *SPSS 21*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun dan peneliti menggunakan sebanyak 20 sampel. Pengambilan data *pre test* dilaksanakan pada hari Selasa 3 April 2018 dan *post test* pada Selasa 3 Juli 2018. Setelah melakukan pengambilan data *pre test* keterampilan menggiring bola, dilakukan ranking untuk pengelompokan *treatment* a-b-b-a-b. Pemberian program latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu, di lapangan Wiyoro Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada jadwal latihan hari Selasa dan Kamis dilaksanakan pada pukul 15.30-17.30 WIB, sedangkan pada hari Minggu latihan dilaksanakan pada pukul 07.00-08.30 WIB.

Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan secara berkelanjutan, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Pemberian *treatment* sesuai dengan pengelompokan yang sudah ditentukan oleh peneliti, kelompok A latihan *running with the ball* dan kelompok B latihan *zig zag run with the ball*. Pemberian program latihan dilakukan secara bervariasi disetiap minggunya berupa kombinasi dengan lari zig zag, koordinasi dengan bola, dan target *passing*. Bersamaan dengan itu disetiap minggunya beban latihan meningkat, berupa durasi sesi latihan dan panjang

lintasan yang digunakan. Dengan latihan yang bervariasi berharap agar siswa tidak merasa bosan dan terus mengikuti latihan.

Peneliti mengambil keputusan untuk menunda pengambilan data *post test* dikarenakan ada beberapa jadwal latihan yang bersamaan dengan agenda kompetisi usia dini dari PSSI DIY dan terpaksa memasuki libur latihan bulan puasa. Cukup banyak siswa memilih untuk tidak latihan pada bulan puasa, hal ini menyebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung menurunnya kondisi fisik dan sentuhan terhadap kontrol bola. Untuk itu peneliti memberikan proses latihan tambahan kepada siswa setelah melakukan libur panjang sebanyak 4 kali, hal ini bertujuan untuk memberikan adaptasi program latihan yang sempat terpaksa cukup lama. Hasil pada penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

2. Analisis Data Penelitian

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji

kolmogorov-smirnof. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Mean	Std. Deviation	P	Keterangan	
A	<i>Pre test</i>	17,47	1,37	0,991	Normal
	<i>Post test</i>	16,65	1,71	0,555	Normal
B	<i>Pre test</i>	17,34	1,56	0,309	Normal
	<i>Post test</i>	15,48	2,02	0,933	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data *pre test* keterampilan menggiring bola latihan *running with the ball* dengan nilai $p 0,991 > 0,05$ dan hasil *post test* $0,555 > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal. Keterampilan menggiring bola dengan latihan *zig zag run with the ball* diketahui data *pre test* nilai $p 0,309 > 0,05$ dan hasil *post test* $0,933 > 0,05$ maka sebaran dikatakan normal. Sehingga data keterampilan menggiring bola dengan latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* diperoleh $p > 0,05$. Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian 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 $p > 0,05$ maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis menggunakan program SPSS 21 adalah $f = 0,061$ dan $0,935$ dengan $p = 0,808$ dan $0,346 p > 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa $p > 0,05$ varians bersifat homogen.

Tabel 2. Analisis Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Df 1	Df 2	<i>f</i> hit	<i>P</i>	Ketereangan
A	1	18	0,061	0,808	Homogen
B	1	18	0,0935	0,346	Homogen

c. Pengujian Hipotesis

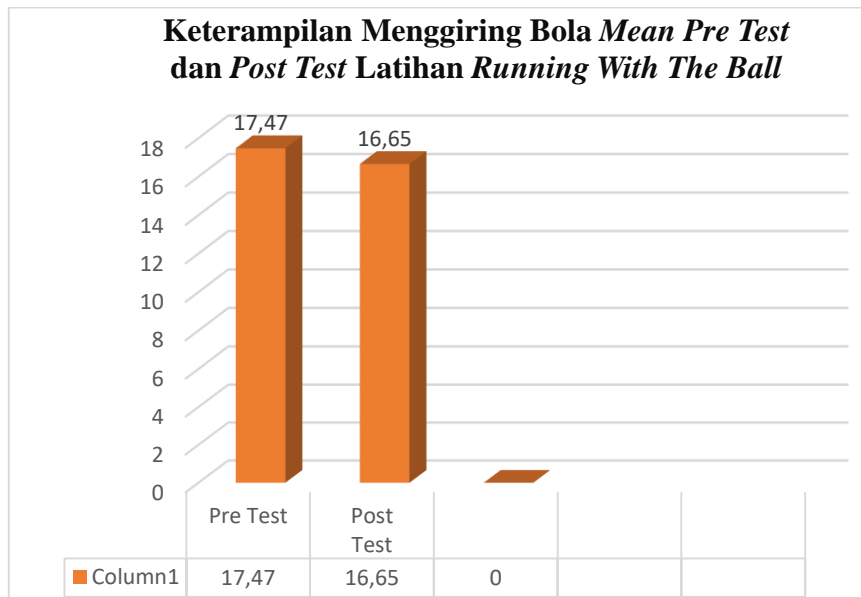
Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* dan *independent sampel t test*. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola dengan latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $p < 0,05$ maka ada peningkatan dan nilai $p > 0,05$ maka tidak ada peningkatan. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Hasil Uji t *Pre Test* dan *Post Test Running With The Ball*

Tabel 3. Analisis Uji t Latihan *Running With The Ball*

Variabel	Mean	Std. Deviation	Nilai <i>p</i>
<i>Running With The Ball</i>	<i>Pre Tets</i>	17,47	1,37
	<i>Post Tets</i>	16,65	1,71

Berdasarkan hasil analisis uji t pada keterampilan menggiring bola dengan latihan *running with the ball* diperoleh mean pre test 17,47 detik dan post test 16,65 detik sedangkan nilai p (0,031) < dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan latihan *running with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun dengan latihan *running with the ball* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



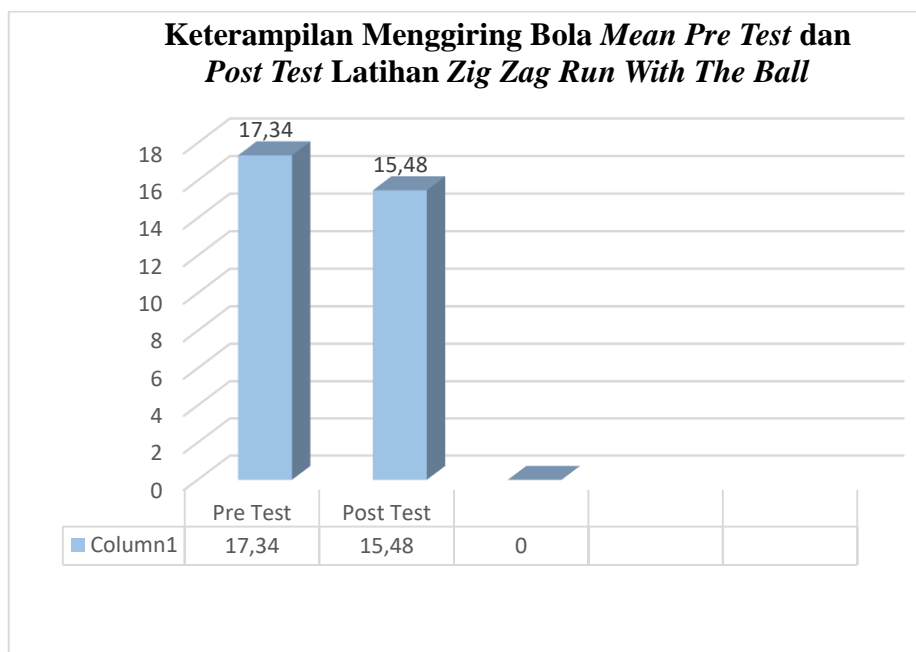
Gambar 10. Diagram *Mean Pre Test* dan *Post Test* *Running With The Ball*

2) Hasil Uji t *Pre Test* dan *Post Test* *Zig Zag Run With The Ball*

Tabel 4. Analisi Uji t Test Latihan *Zig Zag Run With The Ball*

Variabel	<i>Mean</i>		<i>Std. Deviation</i>	Nilai p
<i>Zig Zag Run With The Ball</i>	<i>Pretest</i>	17,34	1,56	0,006
	<i>Posttest</i>	15,48	2,02	

Sedangkan hasil analisis uji t pada latihan *zig zag run with the ball* diperoleh hasil *mean pre test* 17,34 detik dan *post test* 15,48 detik. Hasil nilai p (0,000) < dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan dari latihan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data keterampilan menggiring bola siswa dengan latihan *zig zag run with the ball* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Diagram *Mean Pre Test* dan *Post Test Zig Zag Run With The Ball*

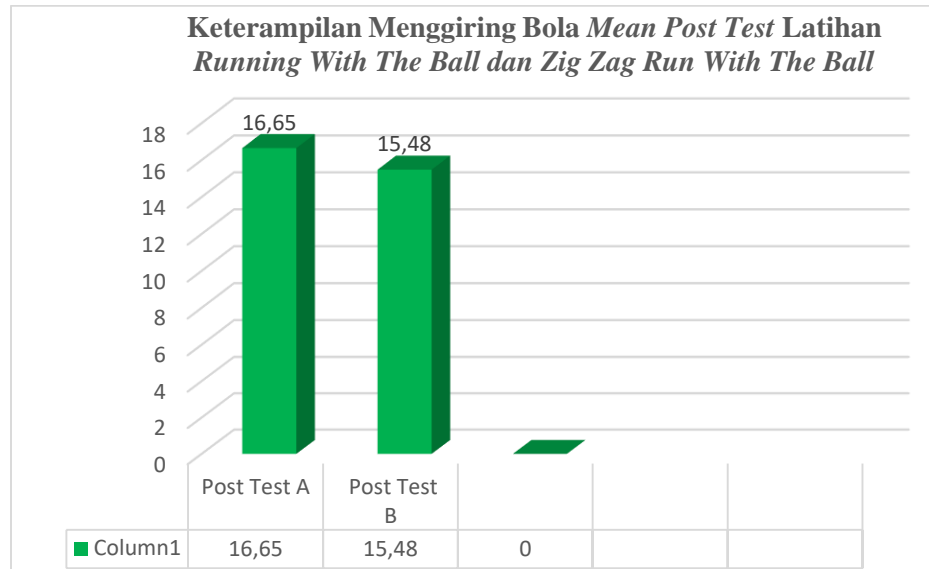
3) Hasil Uji t Perbandingan *Running With The Ball* dan *Zig Zag Run With The Ball*

Tabel 5. Analisis Hasil Uji t Kelompok A dan B

Kelompok	Mean	Std. Deviation	Nilai p
A	16,65	1.71	0,181
B	15,48	2,02	

Dari hasil analisis *independent sampel t test*, data tersebut menunjukkan jika ada perbedaan tapi tidak signifikan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball*. Hal tersebut untuk dapat membandingkan antara latihan *running with the ball* dan latihan *zig zag run with the ball* sehingga diperoleh nilai $p (0,181) >$ dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis ada perbedaan namun tidak signifikan dari kedua latihan, hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan sama baiknya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data perbandingan *post test* antara latihan *running*

with the ball dan *zig zag run with the ball* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Diagram *Mean Post Test* Kelompok A dan B

B. Pembahasan

1. Pengaruh Latihan *Running With The Ball*

Latihan *running with the ball* adalah menggiring bola menggunakan lintasan yang lurus dengan sedikit sentuhan, dan pemain dituntut menggiring bola sambil berlari cepat. Dalam hal ini latihan *running with the ball* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Bentuk latihan dikombinasikan dengan gerakan seperti koordinasi dengan bola atau tanpa bola. Latihan cukup disukai oleh siswa yang berposisi pemain depan dan memiliki teknik lari yang baik, seakan-akan mereka sedang melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Dalam pelaksanaannya pengulangan latihan ini lebih banyak, karena jarak yang digunakan tidak terlalu panjang dan tidak banyak rintangan yang dihadapi oleh siswa. Berdasarkan hasil uji t diperoleh *mean pre test* 17,47 dan *post test* 16,65, dan nilai p (0,031). Sehingga hasil tersebut menunjukkan

bahwa ada pengaruh signifikan latihan *running with the ball* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

2. Pengaruh Latihan *Zig Zag Run With The Ball*

Metode lain latihan menggiring bola yaitu dengan *zig zag run with the ball* menggunakan lintasan lurus dan berliku-liku, lebih banyak sentuhan dengan bola, dan lebih banyak koordinasi tubuh sehingga membantu untuk melakukan tes kelincahan. Dalam pelaksanaan untuk pengulangan lebih sedikit jika dibandingkan dengan latihan *running with the ball*, karena terdapat beberapa rintangan seperti berbelok untuk merubah arah. Latihan ini sangat disukai oleh siswa yang cukup terampil dalam mengolah bola, sehingga tidak ada kendala berarti dalam menjalani proses latihan. Berbeda dengan siswa yang belum terampil untuk mengolah bola, mereka cukup kesulitan di beberapa pertemuan awal untuk merubah arah saat menjalani latihan, namun setelah menjalani proses siswa mampu adaptasi dengan latihan yang diberikan. Berdasarkan hasil analisis uji t latihan *zig zag run with the ball* diperoleh data *mean pre test* 17,34 detik dan *post test* 15,48 detik sedangkan hasil nilai $p (0,006) > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan dari latihan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

3. Perbandingan *Mean Post Test* Latihan Kelompok A dengan Kelompok B

Terdapat juga hasil analisis *independent sampel t test*, diperoleh dengan nilai $p (0,181) > 0,05$. Hasil uji tersebut untuk menunjukkan jika ada perbedaan tapi tidak signifikan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball*

terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan *running with the ball* dan latihan *zig zag run with the ball* sama baiknya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. diperoleh *mean post test* kelompok *running with the ball* sebesar 16,65 detik, kelompok *zig zag run with the ball* sebesar 15,48 detik dengan nilai $p > 0,05$.

4. Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola. Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dilakukan dengan kaki tertentu baik satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir menyusur tanah. Latihan menggiring bola biasanya di atas lapangan yang rata dan tidak bergelombang, hal ini bertujuan agar pemain dapat mengontrol bola lebih nyaman dan terhindar dari cedera.

Pemain hendaknya harus tahu bahwa menggiring bola itu cukup penting, tetapi jangan sampai latihan menggiring bola menjadi kebiasaan siswa dalam situasi apapun permainan. Menggiring bola memang sangatlah menguras tenaga bagi seorang pemain dan akan memperlambat tempo permainan. Namun ketika pemain sudah menguasai teknik menggiring bola secara benar dan efektif, maka sumbangan mereka dalam permainan akan sangat besar dan pemain tidak mengeluarkan tenaga secara berlebihan, sehingga pemain mampu menyelesaikan pertandingan selama 90 menit. Biasanya teknik menggiring bola dilakukan di area

pertahanan lawan bertujuan dapat mendekati sasaran dan merusak koordinasi pertahanan lawan, sehingga tercipta peluang untuk mencetak gol.

Latihan dapat dilakukan secara bervariasi disetiap pertemuannya, *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* merupakan beberapa variasi bentuk latihan menggiring bola. Kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain. Secara teknik latihan tersebut hampir sama, hanya saja latihan *zig zag run with the ball* lebih banyak untuk berliku-liku dibandingkan latihan *running with the ball*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *running with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun, dengan *mean pre test* 17,47 detik, *post test* 16,65 detik, dan nilai *p* 0,031.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun, dengan *mean pre test* 17,34 detik, *post test* 15,48 detik, dan nilai *p* 0,006.
3. Ada perbedaan namun tidak signifikan antara latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun dengan nilai *p* 0,181. Kedua latihan sama baiknya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ternyata latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno KU 9-10 tahun. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi implikasi sebagai berikut:

1. Sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno, khususnya siswa KU 9-10 tahun.
2. Sebagai bahan bagi pelatih untuk menerapkan latihan dengan tujuan meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Sebagai bahan bagi pelatih memvariasikan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
4. Meski latihan tidak ada perbedaan signifikan, bisa digunakan untuk peningkatan keterampilan menggiring bola.

C. Keterbatasan Penelitian

Setelah menjalani proses penelitian terdapat beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas siswa diluar jam latihan, sehingga keadaan subjek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.
2. Beberapa siswa datang terlambat untuk melaksanakan aktivitas latihan, sehingga proses latihan kurang berjalan secara maksimal.
3. Kurangnya komitmen saat proses latihan, terdapat beberapa siswa yang tidak hadir saat jadwal proses latihan.
4. Peneliti kurangnya informasi jangka panjang agenda kompetisi regional maupun provinsi, sehingga jadwal latihan terjeda untuk mengikuti kompetisi tersebut.

5. Kurangnya perhitungan yang tepat untuk melaksanakan *post test*, sehingga pengambilan data *post test* ditunda setelah libur lebaran, dan diberikan jadwal latihan tambahan sebanyak 4 kali untuk memberikan adaptasi.

D. Saran

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

1. Bagi siswa SSB Baturetno, agar terus berusaha meningkatkan keterampilan menggiring bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola dan berhasil meraih prestasi maksimal.
2. Bagi pelatih SSB Baturetno, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi seluruh pelatih supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan, khususnya latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
4. Bagi seluruh pelatih pada umumnya mencari bentuk latihan lain untuk peningkatan keterampilan menggiring bola.
5. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, W. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Bermantua, A. (2015). *Efektifitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Dan Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun*. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY
- Bompa, T. (1994). *Theory and Metodology of Training*. The Key to Athletic Performance, Second Edition. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- Gifford, C. (2002). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepak Bola Dasar*. FIK: UNY.
- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bekasi: CV Alfa Beta.
- Luxbacher, A. J. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Luxbacher, A. J. (2004). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Nossek, J. (1995). *General Teori of Training*. Lagos: Pan Africa Press. Ltd.
- Muchktar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Schueunemann, T., Sakti, B., Sjafri, I., dan Ibo, M. (2014). *Ayo Indonesia (Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soekatamsi. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UPT Perpustakaan UNY.
- Suparidjan. (2010). *Pengaruh Latihan Teknik Menggunakan Bola Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Di SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Tri, A. (2016). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pemain UKM Sepakbola UNY*. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Tyas, D. (2010). *2010 FIFA WORD CUP SOUTH AFRIKA*. Jakarta: Erlangga.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Haris Akbar Wisnuaji
 NIM : 14602241020
 Pembimbing : Sb. Pranatahadi, M.Kes

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	27/2/07	bimbingan untuk latar belakang	[Signature]
2	28/2/10	bimbingan latar belakang	[Signature]
3	5/3/18	Menyempurnakan latar belakang dan identifikasi masalah	[Signature]
4	22/3/18	kerangka kajian pustaka	[Signature]
5	27/3/18	kajian pustaka	[Signature]
6	01/4/18	kerangka berfikir	[Signature]
7	29/4/18	konsultasi program latihan	[Signature]
8	1/8/18	Bimbingan Pembahasan	[Signature]
9	3/8/18	Bimbingan Pembahasan & Kesimpulan	[Signature]
10	7/8/18	Bimbingan	[Signature]

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513692, 588168 psw: 282, 295, 291, 541

Nomor : 04.04/UN.34.16/PP/2018.

Lamp. : 1Eks

2 April 2018.


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 : Haris Akbar Wisnuaji
NIM : 14602241020
Program Studi : PKO.
Dosen Pembimbing : Sb. Pranatahadi, M.Kes.
NIP : 195911031985021001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 10 April s/d 15 Mei 2018.SSB Baturetno, Lapangan Wiyoro Desa Baturetno
Kec. Banguntapan Bantul.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Running With The Ball dan Zigzag Run With The Ball Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno K U 9-10 Tahun.

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

Dekan,

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

Tembusan :

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

Lampiran 3. Biodata Pemain

NO	NAMA PEMAIN	TTL
1	Ezra Erando	Sleman, 16/04/2009
2	Gilang Nur F.	Bantul, 01/10/2009
3	Antonio	Yogyakarta, 11/08/2009
4	Denlie C.B	Bantul, 24/04/2009
5	Reyhan Prima	Yogyakarta, 05/04/2009
6	G. Bimo	Yogyakarta, 17/11/2009
7	Adit	Yogyakarta, 21/02/2009
8	Farid	Yogyakarta, 05/06/2009
9	M. Razzan	Klaten, 12/7/2009
10	M. Fata	Yogyakarta, 18/07/2009
11	Raan Abbad	Bantul, 04/12/2009
12	Riesga Dwi Tio	Gunung Kidul, 25/01/2009
13	Revangga P.	Yogyakarta, 11/04/2009
14	Aditya	Yogyakarta, 28/05/2009
15	Andra	Yogyakarta, 19/03/2009
16	Probo	Bantul, 20/11/2009
17	Arif Wibisono	Yogyakarta, 4/07/2009
18	M. Huda	Sleman, 29/01/2009
19	R. Bram	Yogyakarta, 09/05/2009
20	Jildan Abdul G.	Klaten, 16/12/2009

Lampiran 4. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola
Kelompok A

NO	NAMA	<i>PRE TEST</i>	<i>POST TEST</i>
1	Abbad	16,34	16,09
2	Riesga	20,34	20,78
3	Revangga	17,22	16,16
4	Andra	18,53	17,25
5	Aditya	15,85	16,37
6	Probo	17,69	16,29
7	Wibisono	17,57	14,66
8	Huda	17,03	16,94
9	Bram	18,34	17,31
10	Jildan	15,85	14,66

Lampiran 5. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola
Kelompok B

NO	NAMA	<i>PRE TEST</i>	<i>POST TEST</i>
1	Ezra	17,41	15,66
2	Gilang	14,31	13,06
3	Antonio	17,87	15,83
4	Denlie	14,85	14,16
5	Prima	19,25	18,59
6	Bimo	17,75	17,5
7	Adit	18,34	17,44
8	Farid	18,5	14,59
9	Razzan	17,37	15,79
10	Fata	17,84	12,21

Lampiran 6. Daftar Hadir Siswa SSB Baturetno KU 9-10 Tahun

No	Nama	Bln	Pre Test	April					Mei							Juni					Post Test				
		Tgl	3	12	17	19	24	26	1	3	8	10	13	15	24	27	29	1	3	24	26	28	29	31	
1	Ezra Erando		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	×	×	×	√	√	√	√	√	
2	Gilang Nur F		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Antonio		√	√	√	×	√	√	√	√	×	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Denlie C.		√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	R. Prima		√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	×	×	×	√	√	√	√	√	√
6	G. Bimo		√	√	√	√	√	√	×	×	√	√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Adit		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Farid		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	×	√	√	√	√	√	√	√	√
9	M. Razzan		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	M. Fata		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	√	√
11	Raan Abbad		√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	×	×	×	×	×	√	√	√	√	√	√
12	Riesga Dwi Tio		√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Revangga P.		√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Aditya		√	√	×	√	√	√	×	√	√	√	√	√	×	√	√	×	√	√	√	×	√	√	√
15	Haris Andra		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Probo		√	√	√	√	√	√	×	√	×	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	A. Wibisono		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	M. Huda		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Bram		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	×	×	×	√	√	√	√	√	√
20	Jildan Abdul G.		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	×	×	×	√	√	√	√	√	√

Lampiran 7. Program Latihan *Running With The Ball*

Sesi latihan : 1 dan 3
 Materi : Running with the ball
 Durasi : 90 menit
 Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10
 Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

- a. Berdoa
- b. Presensi
- c. Pejelasan materi
- d. *Stretching dinamis dan statis*
- e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none"> Pemain melakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar untuk kembali ke start. Setelah selesai melakukan bergantian pemain berikutnya. Satu post berisikan 10 pemain Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain. Jarak 5 meter.
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	

Sesi latihan : 2 dan 4

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

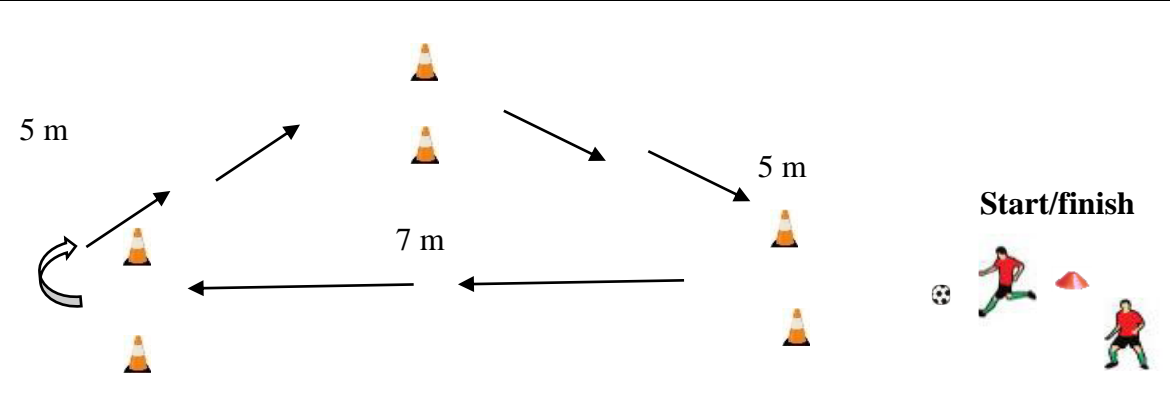
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Lakukan dorong bola 2-3 meter kedepan sambil berlari dengan cepat hingga melewati antara <i>cone</i>.• Pada saat melewati <i>cone</i> lakukan dengan cepat dan lakukan seperti sebelumnya.• Setelah sampai digaris <i>finish</i> lakukan tos untuk syarat pemain berikutnya diperbolehkan berjalan.• Divariasikan pemain berlomba masing-masing post diisi maksimal 10 pemain, setelah melakukan pindah kepost lawan, dst.
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 5 dan 7

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan

: Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

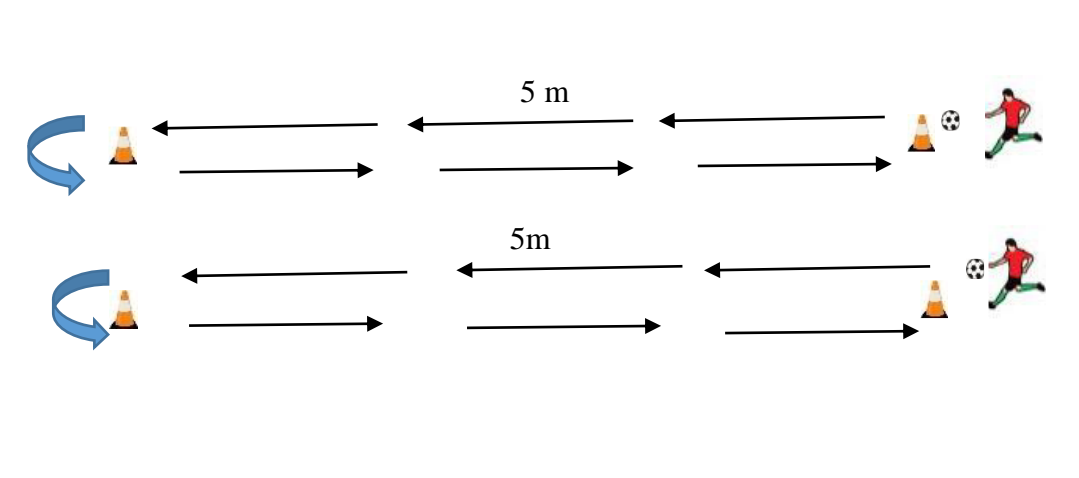
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar untuk kembali ke start.• Setelah selesai melakukan bergantian pemain berikutnya.• Satu post berisi 10 pemain• Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain. Jarak 5 meter.
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 6 dan 8

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

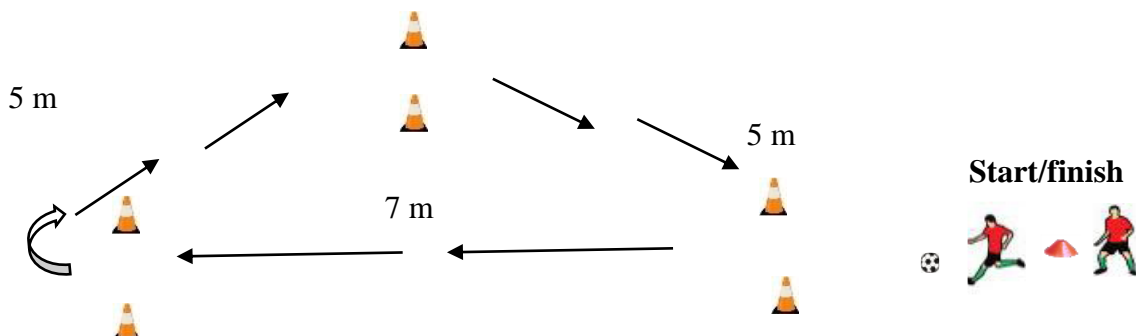
Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

- a. Berdoa
- b. Presensi
- c. Pejelasan materi
- d. *Stretching dinamis dan statis*
- e. *Warming up* : Melakukan *juggling* (5menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Lakukan dorong bola 2-3 meter kedepan sambil berlari dengan cepat hingga melewati antara <i>cone</i>.• Pada saat melewati <i>cone</i> lakukan dengan cepat dan lakukan seperti sebelumnya.• Setelah sampai digaris <i>finish</i> lakukan tos untuk syarat pemain berikutnya diperbolehkan berjalan.• Divariasikan pemain berlomba masing-masing post diisi maksimal 10 pemain, setelah melakukan pindah kepost lawan, dst.
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 9 dan 11

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan

: Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

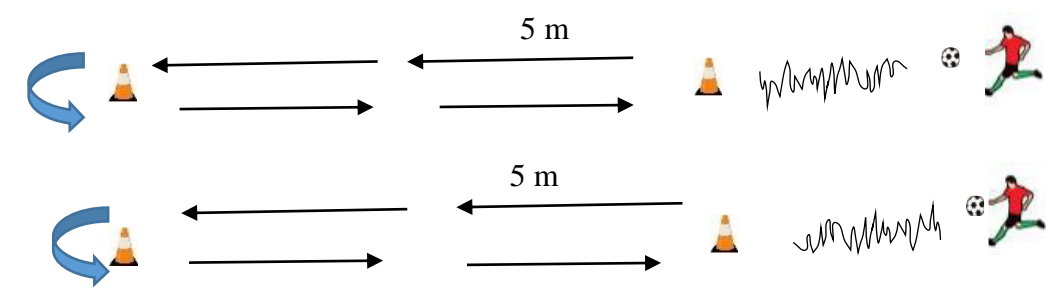
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter dan *juggling* (5menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan koordinasi dengan bola• Lakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar untuk kembali ke start.• Setelah selesai melakukan bergantian pemain berikutnya.• Satu post berisi 10 pemain• Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain.
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Sesi latihan : 10 dan 12

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

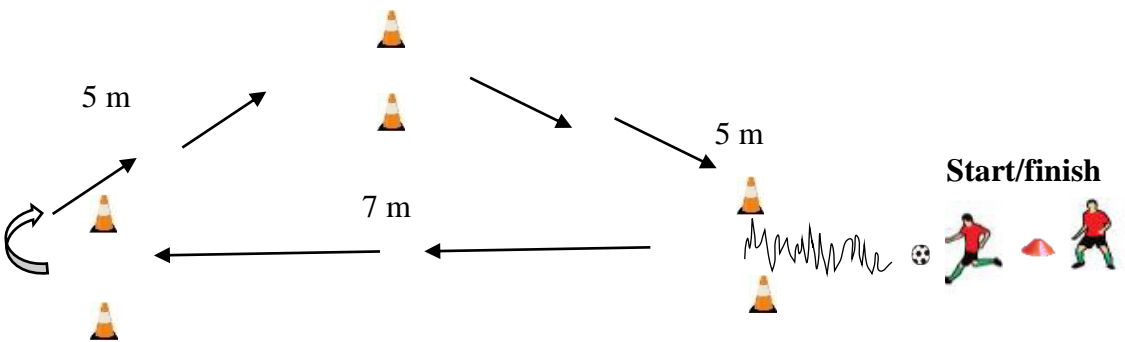
Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

- a. Berdoa
- b. Presensi
- c. Pejelasan materi
- d. *Stretching dinamis dan statis*
- e. *Warming up* : Melakukan *juggling* (5menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>two tap</i> atau variasi lain (koordinasi dengan bola) hingga batas <i>cone</i>.• Lakukan giring bola 2-3 meter kedepan sambil berlari dengan cepat hingga melewati antara <i>cone</i>.• Pada saat melewati <i>cone</i> lakukan dengan cepat dan lakukan seperti sebelumnya.• Setelah sampai digaris <i>finish</i> lakukan tos untuk syarat pemain berikutnya diperbolehkan berjalan.• Divariasikan pemain berlomba masing-masing post diisi maksimal 10 pemain, setelah melakukan pindah kepost lawan, dst..
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Sesi latihan : 13 dan 15

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

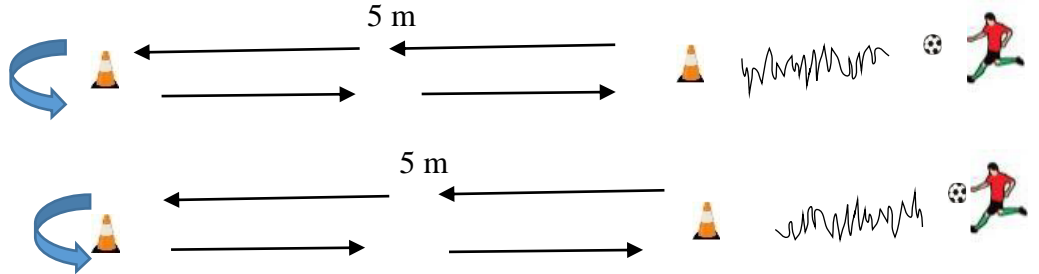
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter dan *jugling* (10 menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan koordinasi dengan bola• Lakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar untuk kembali ke start.• Setelah selesai melakukan bergantian pemain berikutnya.• Satu post berisi 10 pemain• Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain.
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Sesi latihan : 14 dan 16

Materi : *Running with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain

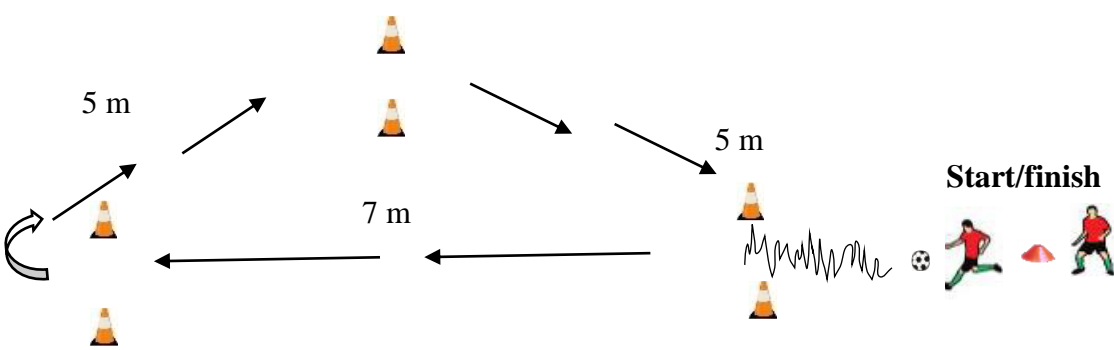
: 10

Perlengkapan

: Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

- a. Berdoa
- b. Presensi
- c. Pejelasan materi
- d. *Stretching dinamis dan statis*
- e. *Warming up* : Melakukan *juggling and dribbling* (10 menit)

Materi	: <i>Running with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>two tap</i> atau variasi lain (koordinasi dengan bola) hingga batas <i>cone</i>.• Lakukan giring bola 2-3 meter kedepan sambil berlari dengan cepat hingga melewati antara <i>cone</i>.• Pada saat melewati <i>cone</i> lakukan dengan cepat dan lakukan seperti sebelumnya.• Setelah sampai digaris <i>finish</i> lakukan tos untuk syarat pemain berikutnya diperbolehkan berjalan.• Divariasikan pemain berlomba masing-masing post diisi maksimal 10 pemain, setelah melakukan pindah kepost lawan, dst..
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Lampiran 8. Program Latihan *Zig Zag Run With The Ball*

Sesi latihan : 1 dan 3

Materi : *Zig Zag Run With The Ball*

Pemain : 10

Durasi : 90 menit

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

1. Pendahuluan

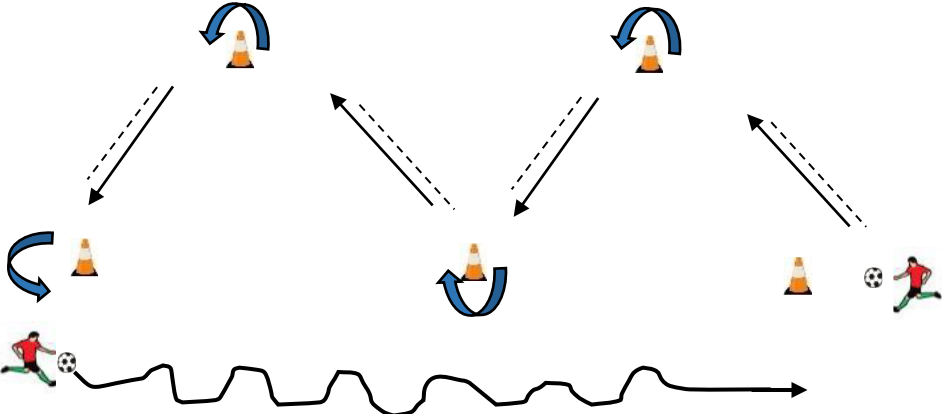
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain melakukan <i>dribbling</i>, bola dorong jauh kedepan 2-3 meter lalu mengejarnya dengan cepat hingga <i>cone</i>. • Setelah sampai <i>cone</i> lakukan <i>keeping</i> dengan cepat untuk merubah arah, lakukan gerakan yang sama hingga selesai. • Jarak antar <i>cone</i> 5 meter, menempuh jarak 20 meter. • Setiap post diisi 10 orang • Lakukan <i>dribbling</i> saat berpindah tempat (variasi koordinasi dengan bola) untuk memulainya kembali, dst
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 2 dan 4

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan

: Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

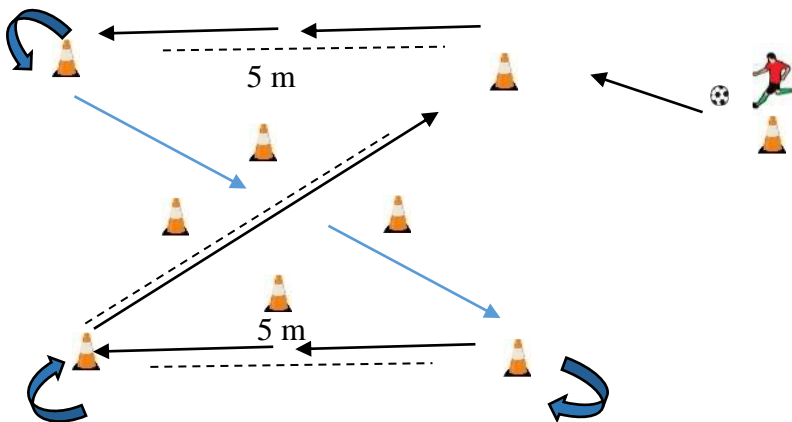
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>dribbling</i>, bola dorong jauh kedepan 2-3 meter lalu mengejarnya dengan cepat hingga <i>cone</i>.• Setelah sampai <i>cone</i> lakukan <i>keeping</i> dengan cepat untuk merubah arah, lakukan gerakan yang sama hingga selesai.• Jarak antar <i>cone</i> 5 meter.• Setiap post diisi 10 orang• Lakukan <i>dribbling</i> saat berpindah tempat (variasi koordinasi dengan bola) untuk memulainya kembali, dst
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 5 dan 7

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

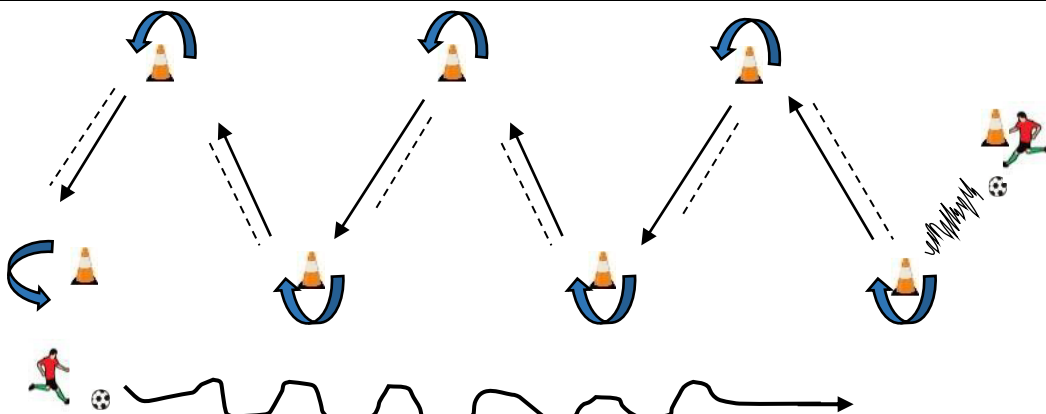
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>two tapping</i> batas <i>cone</i>.• Pemain melakukan <i>dribbling</i>, bola dorong jauh kedepan 2-3 meter lalu mengejarnya dengan cepat hingga <i>cone</i>.• Setelah sampai <i>cone</i> lakukan <i>keeping</i> dengan cepat untuk merubah arah, lakukan gerakan yang sama hingga selesai, dst.• Jarak antar <i>cone</i> 5 meter, menempuh jarak 30 meter.• Lakukan <i>dribbling</i> dan berpindah tempat (variasi koordinasi dengan bola) untuk memulainya kembali
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 6 dan 8

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan

: Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

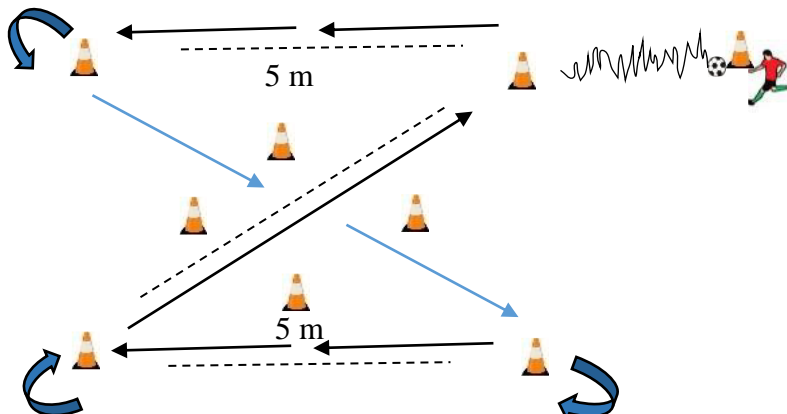
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis* dan *statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>two tap</i> hingga batas <i>cone</i>.• Pemain melakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar menuju <i>cone</i> menyilang.• Setiap post diisi 7-10 pemain.• (Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain).
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 15 menit	
		

Sesi latihan : 9 dan 11

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain melakukan <i>dribbling</i>, bola dorong jauh kedepan 2-3 meter lalu mengejarnya dengan cepat hingga <i>cone</i>.• Setelah sampai <i>cone</i> lakukan <i>keeping</i> dengan cepat untuk merubah arah, lakukan gerakan yang sama hingga selesai.• Lakukan <i>passing</i> ke gawang kecil, dan memulai kembali.• Jarak antar <i>cone</i> 5 meter, menempuh jarak 30 meter.• Lakukan <i>dribbling</i> dan berpindah tempat (variasi koordinasi dengan bola) untuk memulainya kembali
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	

Sesi latihan : 10 dan 12

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

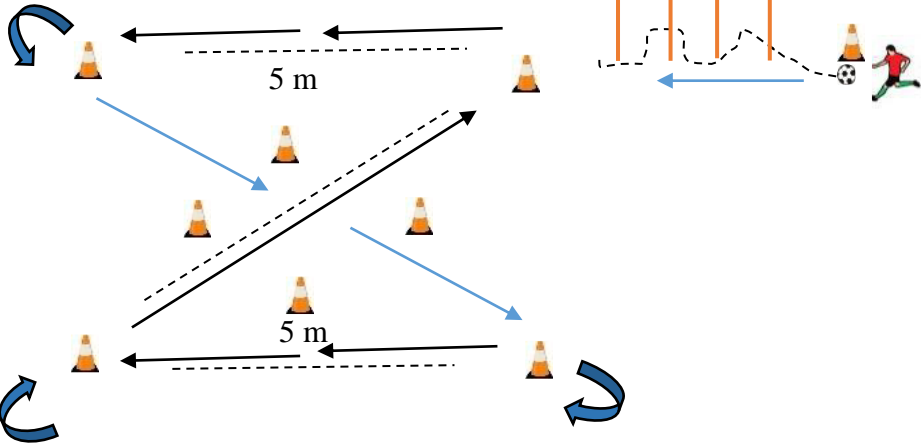
Pemain : 10

Perlengkapan

: Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

- a. Berdoa
- b. Presensi
- c. Pejelasan materi
- d. *Stretching dinamis dan statis*
- e. *Warming up* : Melakukan *juggling*

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain dorong bola hingga batas <i>pole</i> dan pemain lari zig zag melewati <i>pole</i>, lalu kembali jemput bola.• Pemain melakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar menuju <i>cone</i> menyilang.• Setiap post diisi 7-10 pemain.• (Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain).
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Sesi latihan : 13 dan 15

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

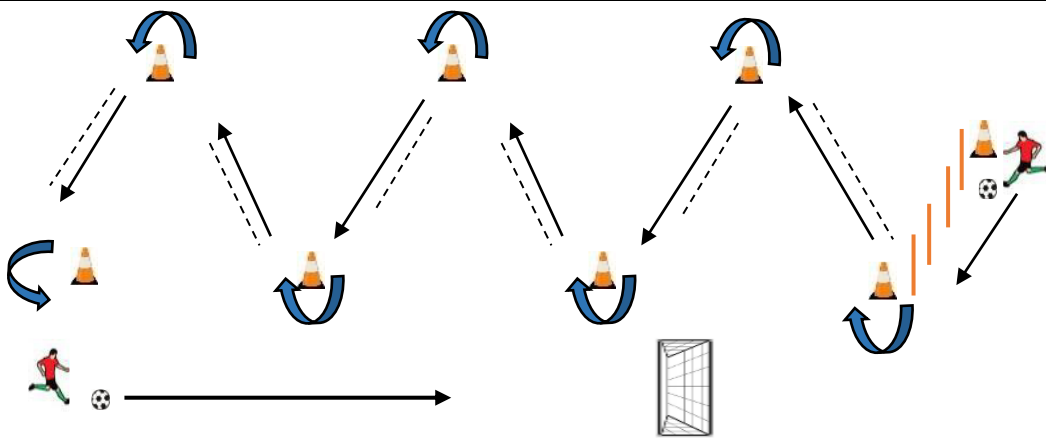
a. Berdoa

b. Presensi

c. Pejelasan materi

d. *Stretching dinamis dan statis*

e. *Warming up* : Melakukan *juggling* dan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain mendang bola hingga <i>cone</i>, lari zig zag dan jemput bola.• Pemain melakukan <i>dribbling</i>, bola dorong jauh kedepan 2-3 meter lalu mengejarnya dengan cepat hingga <i>cone</i>.• Setelah sampai <i>cone</i> lakukan <i>keeping</i> dengan cepat untuk merubah arah, lakukan gerakan yang sama hingga selesai.• Lakukan <i>passing</i> ke gawang kecil, dan memulai kembali.• Jarak antar <i>cone</i> 5 meter, menempuh jarak 30 meter.• Lakukan <i>dribbling</i> dan berpindah tempat (variasi koordinasi dengan bola) untuk memulainya kembali
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Sesi latihan : 14 dan 16

Materi : *Zig zag run with the ball*

Durasi : 90 menit

Tujuan : Meningkatkan keterampilan menggiring bola

Pemain : 10

Perlengkapan : Marker, cone, pole, bola

1. Pendahuluan

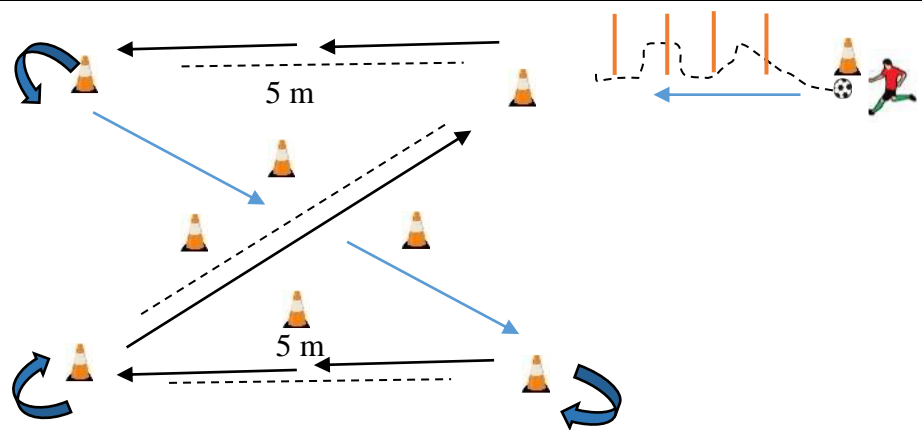
a. Berdoa

b. Presensi

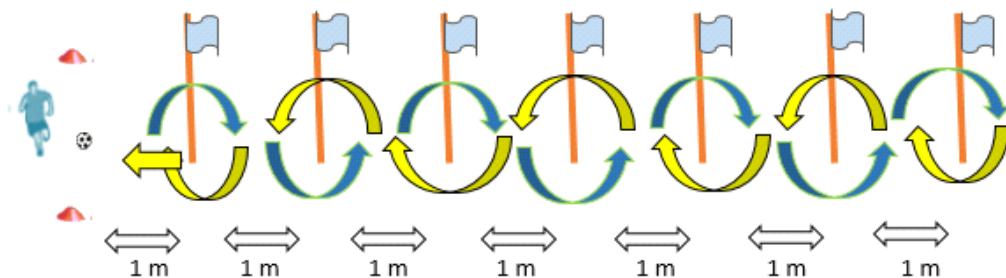
c. Pejelasan materi

d. Stretching dinamis

e. Warming up : Melakukan lari zig zag dan *dribbling* di area 20 x 30 meter (5menit)

Materi	: <i>Zig zag run with the ball</i>	Penjelasan
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Pemain dorong bola hingga batas <i>pole</i> dan pemain lari zig zag melewati <i>pole</i>, lalu kembali jemput bola.• Pemain melakukan <i>dribbling</i> 2-3 meter di depan sambil berlari dengan cepat menuju <i>cone</i>, dan berputar menuju <i>cone</i> menyilang.• Setiap post diisi 7-10 pemain.• (Dapat dilakukan variasi dengan tos antar pemain, atau dilombakan antar kelompok, dan lain-lain).
Perlengkapan	: Cone, marker, bola	
Durasi	: 20 menit	
		

Lampiran 9. Instrumen Penelitian



Instrumen Modifikasi Menggiring Bola Bobby Charlton
(Sumber: Mielke, 2007: 8)

- a. Alat dan perlengkapan:
 - 1) Stopwatch dan alat tulis.
 - 2) Pole atau pancang 7 buah.
 - 3) Marker 2 buah.
 - 4) 1 satu buah bola ukuran 4.
- b. Pelaksanaan:
 - 1) *Start* dilakukan 1 meter dari pancang pertama.
 - 2) Pemain bersiap diposisi *start*.
 - 3) Pada aba-aba “Ya” siswa memulai menggiring bola melewati pancang dan kembali sampai garis *finish*.
 - 4) Bola dihentikan sampai garis *finish*.
 - 5) Gunakan kaki terbaik untuk menggiring bola.
- c. Penilaian hasil:
 - 1) Setiap anak melakukan 2 kali percobaan dan diambil waktu yang terbaik.
 - 2) Start yang mendahului aba-aba “Ya” harus diulang, dan apabila ada pancang yang terlewat maka harus diulang.

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok A (pretest)	Kelompok A (Posttest)
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17,4760	16,6510
	Std. Deviation	1,37264	1,71977
Most Extreme Differences	Absolute	,138	,251
	Positive	,138	,251
	Negative	-,118	-,172
Kolmogorov-Smirnov Z		,437	,793
Asymp. Sig. (2-tailed)		,991	,555

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok B (Pretest)	Kelompok B (Posttest)
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17,3490	15,4830
	Std. Deviation	1,56627	2,02564
Most Extreme Differences	Absolute	,305	,135
	Positive	,145	,132
	Negative	-,305	-,135
Kolmogorov-Smirnov Z		,966	,426
Asymp. Sig. (2-tailed)		,309	,993

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
VAR00001	,061	1	18	,808
VAR00003	,935	1	18	,346

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3,403	1	3,403	1,406	,251
VAR00001 Within Groups	43,576	18	2,421		
Total	46,979	19			
Between Groups	17,410	1	17,410	5,311	,033
VAR00003 Within Groups	59,008	18	3,278		
Total	76,417	19			

Lampiran 12. Statistik Data Penelitian

Frequencies

		Statistics			
		Kelompok A (pretest)	Kelompok A (Posttest)	Kelompok B (Pretest)	Kelompok B (Posttest)
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
	Mean	17,4760	16,6510	17,3490	15,4830
	Median	17,3950	16,3300	17,7950	15,7250
	Mode	15,85	14,66	14,31 ^a	12,21 ^a
	Std. Deviation	1,37264	1,71977	1,56627	2,02564
	Minimum	15,85	14,66	14,31	12,21
	Maximum	20,34	20,78	19,25	18,59
	Sum	174,76	166,51	173,49	154,83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Kelompok A (pretest)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,85	2	20,0	20,0	20,0
	16,34	1	10,0	10,0	30,0
	17,03	1	10,0	10,0	40,0
	17,22	1	10,0	10,0	50,0
	17,57	1	10,0	10,0	60,0
	17,69	1	10,0	10,0	70,0
	18,34	1	10,0	10,0	80,0
	18,53	1	10,0	10,0	90,0
	20,34	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kelompok A (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14,66	2	20,0	20,0	20,0
16,09	1	10,0	10,0	30,0
16,16	1	10,0	10,0	40,0
16,29	1	10,0	10,0	50,0
16,37	1	10,0	10,0	60,0
16,94	1	10,0	10,0	70,0
17,25	1	10,0	10,0	80,0
17,31	1	10,0	10,0	90,0
20,78	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Kelompok B (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14,31	1	10,0	10,0	10,0
14,85	1	10,0	10,0	20,0
17,37	1	10,0	10,0	30,0
17,41	1	10,0	10,0	40,0
17,75	1	10,0	10,0	50,0
17,84	1	10,0	10,0	60,0
17,87	1	10,0	10,0	70,0
18,34	1	10,0	10,0	80,0
18,50	1	10,0	10,0	90,0
19,25	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Kelompok B (Posttest)

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,21	1	10,0	10,0	10,0
13,06	1	10,0	10,0	20,0
14,16	1	10,0	10,0	30,0
14,59	1	10,0	10,0	40,0
15,66	1	10,0	10,0	50,0
Valid 15,79	1	10,0	10,0	60,0
15,83	1	10,0	10,0	70,0
17,44	1	10,0	10,0	80,0
17,50	1	10,0	10,0	90,0
18,59	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 13. Hasil Uji t

T-Test

Paired Sampels Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Kelompok A (pretest)	17,4760	10	1,37264	,43407
	Kelompok A (Posttest)	16,6510	10	1,71977	,54384
Pair 2	Kelompok B (Pretest)	17,3490	10	1,56627	,49530
	Kelompok B (Posttest)	15,4830	10	2,02564	,64056

Paired Sampels Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Kelompok A (pretest) & Kelompok A (Posttest)	10	,804	,005
Pair 2 Kelompok B (Pretest) & Kelompok B (Posttest)	10	,591	,072

Paired Sampels Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 Kelompok A (pretest) - Kelompok A (Posttest)	-,82500	1,02173	,32310	,09410
Pair 2 Kelompok B (Pretest) - Kelompok B (Posttest)	1,86600	1,67440	,52949	,66820

Paired Sampels Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Kelompok A (pretest) - Kelompok A (Posttest)	-1,55590	2,553	9	,031
Pair 2 Kelompok B (Pretest) - Kelompok B (Posttest)	-3,06380	3,524	9	,006

Lampiran 14. Uji t Independent Sampel t test

T-Test

Group Statistics

VAR00003	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	kelompok 1	17,4760	1,37264	,43407
	kelompok 2	17,4760	1,37264	,43407
Posttest	kelompok 1	16,6510	1,71977	,54384
	kelompok 2	15,4830	2,02564	,64056

Independent Sampels Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	T	df
Pretest	Equal variances assumed	,000	1,000	,000	18
	Equal variances not assumed			,000	18,000
Posttest	Equal variances assumed	,703	,413	1,390	18
	Equal variances not assumed			1,390	17,538

Independent Sampels Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Pretest	Equal variances assumed	1,000	,00000	,61386
	Equal variances not assumed	1,000	,00000	,61386
Posttest	Equal variances assumed	,181	1,16800	,84029
	Equal variances not assumed	,182	1,16800	,84029

Independent Sampels Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	-1,28968	1,28968
	Equal variances not assumed	-1,28968	1,28968
Posttest	Equal variances assumed	-,59738	2,93338
	Equal variances not assumed	-,60071	2,93671

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Penjelasan Teknis *Pre Test*



Pelaksanaan *Pre Test*



Siswa Melakukan Proses Pengambilan Data *Pre Test*

Lampiran 16. Treatment Latihan *Running With The Ball*



Siswa Menggiring Bola Sambil Berlari



Pelaksanaan *Treatment* Latihan *Running With The Ball*



Latihan *Running With The Ball*

Lampiran 17. Treatment Latihan *Zig Zag Run With The Ball*



Siswa Menggiring Bola Melewati *Cone*



Pelaksanaan *Treatmet* Latihan *Zig Zag Run With The Ball*



Kombinasi Latihan Dengan Lari *Zig Zag* dan *Passing* ke Gawang Kecil

Lampiran 18. Pengambilan Data *Post Test*



Siswa Menggiring Bola Melewati *Pole/Pancang*



Pelaksanaan *Post Test*



Foto *Coach*, Kerabat dan Siswa SSB Baturetno Kelompok Umur 9-10 Tahun.