

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN  
TEKNIK DASAR SISWA SSB BATURETNO KU-10 TAHUN,  
BANGUNTAPAN, BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
**YUSUF BAHTIAR**  
**NIM. 14602241062**

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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN  
TEKNIK DASAR SISWA SSB BATURETNO KU-10 TAHUN,  
BANGUNTAPAN, BANTUL**

Disusun Oleh:

Yusuf Bahtiar  
NIM. 14602241062

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

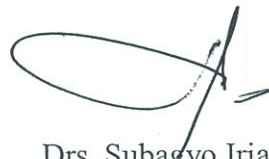
Yogyakarta, 17 September 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd  
NIP. 196210101988121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yusuf Bahtiar

NIM : 14602241062

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *ball feeling* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul.

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

Yogyakarta, Oktober 2018

Yang menyatakan



Yusuf Bahtiar  
NIM. 14602241062

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Siswa  
SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul**

Disusun Oleh:

Yusuf Bahtiar  
NIM. 14602241062



Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, Oktober 2018

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		24-10-2018
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor, M.Or. Sekretaris		24-10-2018
Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji		24-10-2018

Yogyakarta, Oktober 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 00 0

## **MOTTO**

1. “Barang siapa yang bersabar, maka Allah akan memberinya kesabaran dan tiada pemberian yang lebih baik dan luas yang diberikan Allah kepada seseorang melebihi kesabarannya” (H. R. Bukhari)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Zubaedi dan Ibu Asliah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
  2. Bastian Zulkifli, kakak yang selalu memberikan semangat dan solusi yang luar biasa disaat penulis mengalami kendala dalam mengerjakan karya ini.
  3. Sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggungjawab empat tahun ini.
- Terimakasih selalu mendampingi di saat sedih, susah maupun senang.

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN  
TEKNIK DASAR SISWA SSB BATURETNO KU-10 TAHUN,  
BANGUNTAPAN, BANTUL**

Oleh

Yusuf Bahtiar  
NIM. 14602241062

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan, Bantul. Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan hasil pengamatan pada pemain SSB Baturetno KU-10 tahun masih banyak melakukan kesalahan mendasar saat latihan maupun pertandingan, latihan belum disesuaikan dengan kebutuhan pemain secara menyeluruh.

Penelitian ini peneliti menggunakan metode *experiment* dengan desain "*control groups pre test-post test design*". Instrumen dalam penelitian ini *soccer circuit test* dari David Lee (*Australia soccer federation*, 1984: 18). Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) Terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, (2) Sampel yang di gunakan umur 10 tahun, (3) Sampel yang digunakan sudah berlatih selama dua bulan, (4) Bersedia mengikuti perlakuan sebanyak 16 kali *treatment*. Subjek yang di gunakan adalah siswa SSB Baturetno KU-10 tahun yang berjumlah 38 siswa dari total populasi 50 siswa SSB Baturetno KU-10 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil analisis uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (-3,622)  $> t_{tabel}$  (2,101), sedangkan uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (1,276)  $< t_{tabel}$  (2,201), dan nilai  $p$  (0,218)  $<$  dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Latihan, *Ball Feeling*, Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *ball feeling* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Selaku ketua Penguji bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, Sekretaris Penguji bapak Nawan Primasoni S.Pd. Kor. M. Or, dan Penguji Utama ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S,
3. Bapak Agus Supriyanto, S. Pd, M.Si. selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitan Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
5. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama



proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

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

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

Yogyakarta, Oktober 2018

Penulis,



Yusuf Bahtiar  
NIM. 14602241062

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Hakikat Sepakbola .....	8
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	39

F. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	50
D. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk-bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> bagian kaki	18
Tabel 2. Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Eksperimen	42
Tabel 3. Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Kontrol	43
Tabel 4. Presentase Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul	44
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 7. Hasil Uji <i>t Paired Sampel t test</i>	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. control group pre test-post test design .....	30
Gambar 2. Ordinal Pairing .....	33
Gambar 3. The David Lee Soccer Circuit Test (Teknik Dengan Bola), (Australia Soccer Federation, 1984: 18).....	34
Gambar 4. Diagram Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Eksperimen .....	40
Gambar 5. Diagram Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Kontrol.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin .....	52
Lampiran 2 Surat balasan SSB .....	53
Lampiran 3 Kelompok Ekserimen .....	54
Lampiran 4Kelompok Kontrol .....	55
Lampiran 5. Statistik Data Penelitian .....	56
Lampiran 6. Daftar Nama Pemain SSB Baturetno KU-10 Tahun.....	66
Lampiran 7. Program Latihan.....	68
Lampiran 8. Dokumentasi .....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Menurut Sucipto (2001:7), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Permainan sepakbola pada era modern ini telah melewati proses dengan baik dan berkembang sangat pesat, mulai dari peraturan permainan, organisasi sepakbola maupun teknologi. Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia maupun diseluruh penjuru dunia, alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainannya. Di era olahraga prestasi sekarang ini, sepakbola telah menunjukkan perkembangan yang pesat. Terutama dalam metode kepelatihan serta pembelajaran di tingkat sekolah sepakbola. Dalam pelaksanaan di sekolah sepakbola, latihan selama 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Serta adanya kejuaraan berkala tiap tahun yang diselenggarakan oleh Asosiasi Sepakbola Provinsi DIY yang dilaksanakan setiap tahun sekali. Dengan prestasi non-akademis dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut tentu mampu membawa nama baik sekolah sepakbola. Olahraga prestasi dalam tujuannya untuk

memenangkan sebuah pertandingan diperlukan sebuah kematangan fisik, teknik, taktik/strategi serta mental (Scheneuman, 2005: 21). Untuk mencapai prestasi yang tinggi tersebut tentunya diperlukan suatu usaha yang gigih dan pengetahuan yang luas dari pelatih untuk memberikan latihan-latihan yang tepat dan cermat dari semua unsur yang dibutuhkan dalam sepak bola. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih sepakbola harus memahami karakteristik atlet sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam memberikan materi bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak itu. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti teknik, taktik, fisik, mental, dan sebagainya. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-49), yaitu: Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh



pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. (1) Gerak atau teknik tanpa bola: dalam suatu permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menjadi pemain sepakbola yang baik haruslah memiliki *ball feeling* yang baik dan benar, karena didalam setiap pertandingan pemain akan dihadapkan pada situasi yang tak terduga untuk mengontrol bola dan kemana arah bola akan diarahkan. *Ball feeling* atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai *ball feeling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Pendidikan non formal di dusun Bumen Kulon kelurahan Baturetno kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul salah satunya yaitu cabang olahraga sepakbola. Pendidikan non formal ini dibentuk tahun 2003 dengan nama Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno. SSB Baturetno diminati oleh anak-anak terutama anak laki-laki dan rutin diadakan satu minggu tiga kali pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 di Lapangan Wiyoro. Menurut hasil pengamatan atau observasi di lapangan keterampilan dasar siswa masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu uji coba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali teknik dasar siswa SSB Baturetno masih sangat lemah sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas teknik dasar siswa SSB Baturetno diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap keterampilan *ball feeling*. Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Saat peneliti menanyakan informasi kepada pelatih jarang sekali diterapkan model latihan *ball feeling*, latihan *ball feeling* yang diberikan kepada siswa hanya *juggling*, injak-injak dan mengayun bola di tempat sehingga siswa mudah jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih. Salah satu model latihan untuk meningkatkan teknik dasar bermain sepakbola dengan memiliki *ball feeling* yang baik, banyak variasi latihan *ball feeling* untuk diterapkan kepada pemain sepakbola. Disini peneliti akan mencoba menerapkan variasi latihan *ball feeling* kepada siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, SSB Baturetno mempunyai program pembinaan dari usia dini sehingga banyak bakat-bakat yang bisa di asah disekolah sepakbola

tersebut, dan SSB Baturetno memiliki segudang prestasi dari berbagai event mulai dari tingkat daerah hingga nasional. Teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun yang peneliti amati ketika pertandingan belum dikuasai karena siswa mudah kehilangan bola, saat pertandingan berlangsung hanya beberapa pemain saja yang berani menguasai bola. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan pemain bisa lebih menguasai teknik dasar sepakbola, dan berpengaruh terhadap kemampuan *ball feeling* siswa, dengan porsi latihan yang sesuai dan dilakukan dengan benar, sehingga tujuan program latihan ini dapat tercapai. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian. Penelitian ini akan dilakukan kepada siswa SSB Baturetno. Penelitian yang akan dilakukan berjudul “pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan, Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan yang berhubungan dengan *ball felling* menyebabkan teknik dasar pemain dikategorikan tidak baik yang terlihat saat sedang latihan
2. Belum diketahui bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola pemain.
3. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan belum pernah ada metode latihan meningkatkan teknik dasar dengan variasi latihan *ball felling* di SSB Baturetno KU-10 tahun.

## **C. Batasan Masalah**

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini pada “pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan, Bantul”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: Apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan, Bantul?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan, Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam hal metode melatih yang bervariasi untuk pemain sepakbola.
- b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya akan lebih baik dan mendalam.
- c. Dapat dijadikan referensi dan sumber untuk memenuhi tugas akhir.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan dan variasi latihan yang efektif untuk pemain.
- b. Dapat digunakan sebagai dasar informasi dan sumber belajar tentang metode latihan yang efektif.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Hakikat Sepakbola**

##### **1. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 kesebelasan atau 2 tim. Jumlah permainan yang bertanding setiap tim 11 orang termasuk seorang penjaga gawang. Setiap pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata, dan berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan di tengah tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan.

Adapun tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha untuk tidak kebobolan. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberikan waktu untuk beristirahat, dan setelah beristirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat, kemudian hasil kemenangan dapat diraih bagi kesebelasan yang mampu mencetak gol lebih banyak dari lawan.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan tim yang terdiri dari 11 pemain dimasing-masing tim, pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan, hampir seluruh permainan dilakukan

dengan keterampilan kaki kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya. Sepakbola berlangsung selama 2x45 menit, dilakukan dalam 2 babak dan setiap babak berlangsung 45 menit, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan gol.

**a. Komponen Latihan dalam Permainan Sepakbola**

Ada empat komponen yang saling melengkapi dalam permainan sepakbola, yaitu:

1) Fisik

a) Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Menurut Frohner Cs yang dikutip oleh Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

b) Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.

Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak masih menginjak usia muda. Menurut Herwin (2006: 91) usia muda merupakan fondasi untuk memulai

latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dapat dimulai pada usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8).

Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepakbola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya. Melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah sistem pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat stress (tekanan), interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik” (Bouchard, Claude, et.al. (1992) yang dikutip oleh Herwin, 2006: 78).

#### c) Teknik

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Sarumpaet. A. (2002) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan



keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasardasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan.

Menurut Sukatamsi (2001) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang. Unsur teknik tanpa bola dan unsur teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diperagakan atau dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik penguasaan teknik yang dimiliki, memberi peluang untuk memenangkan pertandingan.

#### d) Taktik

Taktik adalah rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan. Suharno dalam Anang D. Prasetyo (2011: 86) menambahkan bahwa taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan yang sportif. Taktik selalu berubah-ubah sesuai dengan lawan yang dihadapi dan

kemampuan timnya. Taktik adalah siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam permainan sepakbola yang sedang berlangsung untuk mencari kemenangan yang sportif. Taktik atau siasat dipakai untuk menembus pertahanan lawan sesuai kemampuan yang dimilikinya. Taktik merupakan suatu cara untuk memenangkan pertandingan secara sportif yang disesuaikan dengan kemampuan timnya dan lawan yang dihadapi. Dalam menerapkan taktik permainan dibutuhkan beberapa syarat seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental serta tingkat intelegensi pemain.

Dalam menerapkan taktik permainan dibutuhkan syarat-syarat seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental, dan kecerdasan pemain. Taktik diterapkan pada saat permainan sedang berlangsung. Ciri-ciri penggunaan taktik: (a) mengembangkan daya nalar, kreatif dan pengambil keputusan yang tepat, (b) menganalisis kesiapan fisik, teknik dan mental agar lawan melakukan apa yang dikehendaki, (c) mencari kemenangan secara efektif dan efisien, (d) memantapkan mental juara, (e) mengendalikan emosi, (f) mencegah cedera, dan (g) mengantisipasi kekuatan dan kelemahan lawan (Eka Sapri Alviyanto, 2013).

#### e) Mental

Latihan mental merupakan, latihan yang berfokus pada pengembangan kondisi psikologis dan jiwa pemain, mengingat atlet atau pemain sepakbola yang juga manusia memiliki emosi dengan seluruh sumber-sumber kemampuan jiwa. Dengan telah diberikannya pelatihan mental tentunya diharapkan pemain sepakbola telah siap menghadapi berbagai tekanan selama pertandingan yang dapat menunjang keberhasilan meraih prestasi.

Banyak ahli yang telah mengemukakan teknik dalam pelatihan mental. Misalnya ada teknik pelatihan mental yang khusus untuk meningkatkan konsentrasi, kontrol diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, dan sebagainya (Ibrahim dan Komarudin, 2008: 186). Salah satu bentuk pelatihan mental adalah latihan mental imajeri (*mental imagery*). Terry Orlick dalam Ibrahim dan Komarudin, (2008: 216) mengemukakan bahwa: '*Mental imagery* adalah semacam simulasi, tetapi simulasi ini terjadi dalam otak kita'. Hal ini akan membuat atlet atau pemain sepakbola secara otomatis akan melihat dirinya melakukan sesuatu melalui proses visualisasi yang dibayangkan olehnya. Selanjutnya akan berpengaruh terhadap penampilan dirinya dalam aktivitas nyata, sesuai dengan yang telah dibayangkan. Selain itu dengan melakukan latihan mental *imagery* atlet juga dapat mengembangkan keterampilan yang telah dikuasai ataupun keterampilan gerak baru. Sehingga dalam pertandingan, pemain sepakbola telah benar-benar siap menghadapi pertandingan dengan beban mental yang disertai gangguan dari luar dirinya.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian latihan menurut Sukadiyanto (2002:5) istilah latihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice, exercises, dan training*. Namun 3 kata tersebut dalam Bahasa Indonesia artinya sama yaitu latihan.

*Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan

disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan. Sedangkan menurut Nossek dalam Sukadiyanto training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kemampuan dalam berolahraga yang dilakukan secara teratur, berkesinambungan dan kontinyu dalam meraih prestasi.

#### **b. Ciri-ciri Latihan**

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien. Untuk itu ciri-ciri proses latihan antara lain :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu, serta perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur, berkelanjutan, dan bersifat progresif dari yang sederhana ke yang lebih sulit, dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) Setiap sesi latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode latihan tertentu yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

### **c. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2002: 9) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih *junior* (usia muda). Tujuannya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik. Dengan demikian setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur.

## **3. Hakikat Latihan *Ball Feeling***

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

Menurut Subagyo Irianto (2010: 135), “*ball feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola”. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan. Latihan

*ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol ataupun disentuh oleh salah satu bagian tubuh seperti punggung kaki atau paha maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut.

Latihan *ball feeling* dapat dituang dalam bentuk-bentuk latihan sederhana dan dapat menggunakan grid-grid latihan yang tidak begitu luas. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* tersebut perlu dikenalkan kepada setiap pemain mulai sejak dini. *Ball feeling* merupakan sebagai dasar dari latihan teknik dalam sepakbola. Dapat diketahui dan dapat dikatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan *ball feeling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam mempelajari bentuk-bentuk teknik lainnya dalam sepakbola. Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* dapat berupa latihan hanya menggulirkan bola menyusuri tanah dengan sol sepatu, melakukan gerakan melangkahi bola sambil melompat, melakukan gerakan menginjak bola dengan menggunakan kedua kaki ataupun sebelah kaki sambil melompat, melakukan gerakan menimang-nimang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan tahap awal memegang bola kemudian dilempar /dijatuhkan tepat pada punggung kaki, dan melakukan gerakan passing perlahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Bentuk-bentuk latihan dilakukan dengan cara perlahan dan bola tetap dalam penguasaan penuh.

Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha, dan kepala.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, *passing* atau dengan cara lainnya. . Latihan *ball feeling* harus sudah diperkenalkan sejak usia dini, banyak variasi latihan *ball feeling* untuk meningkatkan teknik dasar siswa, sehingga pada saat latihan siswa tidak mudah jenuh

#### **b. Bentuk-bentuk Latihan *Ball feeling***

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan dasar pengenalan terhadap bola yang bertujuan untuk mempermudah dalam mempelajari teknik lanjutan dalam permainan sepakbola. Latihan *ball feeling* mencakup bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menurut Subagyo Irianto (2010: 135), bentuk bentuk

latihan *ball feeling* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu: bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki beserta pelaksanaannya:

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

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

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 135).

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* antara lain :

- 1) Menggulirkan bola/memainkan bola diantara kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan latihan ini lebih mengarah ke ketepatan passing seorang pemain, dikarenakan bentuk latihan ini adalah dengan cara menggulirkan bola diantara dua kaki dengan sentuhan menggunakan kaki dalam.



- 2) Gerakan menginjak-injak bola dengan sol sepatu ditempat dan juga bergerak membawa bola ke arah depan. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan seorang pemain sepakbola saat dalam tertekan tetap dapat memainkan bola meskipun hanya menggunakan sol sepatu.
- 3) Timang-timbang bola (*juggling*) dengan menggunakan punggung kaki dan paha secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, dan menggunakan kepala dengan cara memantulkan bola ke bagian kening.
- 4) Menggulirkan bola kearah samping dengan menggunakan sol sepatu (telapak kaki) sambil berjalan. Pelaksanaan ini dengan cara menggulirkan bola kearah samping dengan bagian bawah sepatu sambil berjalan.
- 5) Menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.
- 6) *Passing* berhadapan dengan menggunakan satu bola. Pelaksanannya dengan cara 2 pemain saling berhadapan dengan menggunakan satu bola, pemain A mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam dengan kaki kanan dan pemain B menarik dengan kaki kiri dan memindahkan ke kaki kanan kemudian *passing* lagi menggunakan kaki kanan.
- 7) *Passing* berhadapan dengan menggunakan dua bola. Pelaksanannya dengan cara 2 pemain saling berhadapan dengan menggunakan dua bola, kedua pemain mendorong bola menggunakan sol dengan kaki kanan dan menarik bola dengan kaki kiri kemudian bola didorong lagi menggunakan kaki kanan, kedua pemain harus melakukannya dengan kompak.
- 8) Berhadapan dengan menggunakan satu bola, dengan posisi bola dilempar ke kaki bagian dalam, punggung kaki, paha, dada, dan kepala.

### **c. Karakteristik Anak Umur 10-12 tahun**

Menurut Desminta (2010: 35) anak pada usia 10-12 tahun merupakan masa anak-anak akhir menuju masa remaja. Anak-anak usia ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Pada usia 10-12 tahun anak-anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, pelatih-pelatih atau pengajar hendaknya meningkatkan keterampilan dengan memberikan materi-materi yang mengandung unsur permainan, mengusahakan anak-anak selalu berpindah atau bergerak, bekerja atau berlatih dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berlatih atau belajar. Siswa usia sekolah dasar umur 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Pertumbuhan dan perkembangan siswa merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan. Namun untuk lebih mudah membahasnya para pakar menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan tahap demi tahap.

### **d. Karakteristik Fisik Anak Usia 10-12 tahun**

Pada masa ini anak akan mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada awal kanak-kanak. Masa anak-anak merupakan masa sangat baik untuk olahraga, karena pada masa ini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik.

Melakukan aktifitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk

perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada dalam diri seseorang yang didasari pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan.

#### **d. Karakteristik Psikis Anak Usia 10-12 tahun**

Menurut Bompa (1994: 333) kriteria seleksi atlet berbakat untuk cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut: koordinasi, semangat kerjasama, daya tahan mengatasi kelelahan dan stress, kapasitas anaerobic dan aerobik tinggi, taktik intelligence. Menurut Soewarno (2001: 2) program pengembangan sepakbola, terdiri dari 3 fase: (a) fase 1: umur 5- 8 tahun adalah fun phase, (b) fase 2: umur 9- 12 tahun adalah technical phase, (c) fase 3: umur 13-17 adalah tactical phase. Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3) menjelaskan dalam fase ketiga (umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan.

### **4. Hakikat Teknik Dasar Sepakbola**

#### **a. Pengertian teknik dasar**

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar, dengan demikian untuk pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin bisa bermain dengan baik. Beberapa teknik yang harus dikuasai pemain, yaitu :

### 1) Menendang bola (*Kicking*)

Dalam sepakbola, tendangan adalah unsur teknik dasar yang sangat penting, karena seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menendang bola dengan baik agar bola yang ditendang tepat pada sasaran. Jika tidak memiliki kemampuan teknik menendang bola dengan baik maka pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang handal.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) "Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan". Menendang bola, paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

#### a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya lebih banyak dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

#### b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

#### c) Menendang dengan punggung kaki

Menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk menembakkan bola ke gawang. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*).

## 2) Menghentikan bola (*Stopping*)

Pada permainan sepakbola teknik menghentikan bola sangat penting, ketika ada teman mengoper bola maka bola yang dioper harus dapat dihentikan dengan benar agar tidak direbut oleh lawan. Menurut Arma Abdoellah, (1981: 423) "Dalam menerima bola ada dua macam, ialah bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan teman". Menurut Sardjono, (1982:50) "Menerima/mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan bola, atau dengan kata lain membawa bola ke dalam penguasaan sepenuhnya".

Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 22) tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan badan pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha.

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha.

c) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah.

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah.

e) Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha.

f) Menghentikan bola dengan dada

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada.

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola sangat penting bagi pemain sepakbola, biasanya pemain sepakbola lebih sering menggiring bola untuk melakukan serangan dan menggiring bola untuk mencari tempat aman yang tepat untuk menendang atau mengoper bola

kepada teman. Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelanpelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan.

b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan.

c) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki. Pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

Seorang pemain sepakbola agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik menjaga gawang.

Pada anak usia 10 tahun SSB Baturetno, latihan teknik dasar sepakbola sangat penting untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, karena teknik dasar harus diberikan sejak usia dini, agar kedepannya dapat menjadi pemain sepakbola yang handal.

## **5. Profil SSB Baturetno**

Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat; b) memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya; c) ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini; d) berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan DIY. Sekolah sepakbola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepakbola Baturetno termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Baturetno selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Baturetno juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

### **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Sidik Wijaya (2015), yang berjudul “Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Ketrampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Berdasarkan data



hasil penelitian, keterampilan menggiring bola siswa di SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen sebelum diberikan latihan *ball feeling* berada pada rerata 21,10. Kemudian saat *posttest* meningkat menjadi 17,46, yang berarti kecepatan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen semakin meningkat 3,64 detik. Hal ini menjadi indikasi bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola tersebut. Keterampilan menggiring bola siswa di SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol sebelum diberikan latihan berada pada rerata 21,14. Kemudian saat *posttest* meningkat menjadi 19,66 yang berarti kecepatan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol semakin meningkat 1,48 detik. Hal ini berarti bahwa peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dengan selisih waktu 2,16 detik. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen lebih efektif daripada kelompok kontrol. Keefektifan latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun dibuktikan dengan hasil Uji F, yaitu nilai signifikan antara *pretest* eksperimen dengan *posttest* eksperimen ( $p = 0,964$ ) serta antara *posttest* eksperimen dengan *posttest* kontrol ( $p = 0,106$ )  $> 0,05$ . Hasil tersebut dikarenakan *ball feeling* mendukung melatihkan unsur kombinasi komponen dalam menggiring bola yaitu kemampuan mengontrol bola dan melakukan gerak tipu. Oleh karena itu latihan *ball feeling* memang efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Hermawan Nurdiah (2010) yang berjudul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah The David Lee Soccer Potensial Circuit Test adapun hasil penelitian ketiga item tes menunjukkan bahwa siswa putra yang berkategori baik sekali 1 siswa (3,33%), kategori baik sebanyak 26 siswa (34,67%), kategori sedang sebanyak 30 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 11 siswa (14,67%), dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (9,33%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putra masuk dalam kategori sedang yaitu dengan prosentase 40%. Sedangkan siswa putri dengan kategori baik sekali sebanyak 4 siswa (6,06%), kategori baik sebanyak 16 siswa (24,24%), kategori sedang sebanyak 26 siswa (39,39%), kategori kurang sebanyak 17 siswa (25,76%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (4,55%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putri masuk dalam kategori sedang yaitu dengan presentase 39,39%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Dalam permainan sepakbola penguasaan teknik-teknik dasar sepakbola sangat penting, dan hal itu sangat berkaitan dengan proses kegiatan latihan bermain sepakbola. Untuk menggambarkan dan melihat seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola perlu diadakan tes teknik dasar sepakbola. Keterampilan teknik dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola tersebut. Adapun unsur-unsur yang harus dikuasai antara lain: gerakan-gerakan tanpa bola (lari dan merubah arah, melompat, gerak

tipu tanpa bola atau badan), gerakan dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, teknik penjaga gawang atau bertahan dan menyerang). Latihan untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola salah satunya dengan variasi latihan *ball felling* dengan beberapa macam variasi latihan *ball felling*, latihan ini dilakukan 3-4 kali seminggu dengan intensitas latihan yang selalu meningkat, program latihan dalam latihan ini berupa variasi latihan *ball felling* yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar pemain SSB Baturetno KU-10 tahun, latihan ini harus dilakukan dengan sungguh-sungguh supaya pemain bisa mendapatkan manfaat latihan dan bisa mengalami peningkatan yang baik.

Latihan *ball feeling* merupakan salah satu latihan yang sederhana untuk meningkatkan teknik dasar pemain, selain untuk meningkatkan teknik dasar latihan *ball feeling* juga mendorong setiap pemain yang menguasai bola harus berfikir cepat dan mengambil keputusan ketika bola dikuasai pemain. Saat pertandingan berlangsung pemain yang sudah menguasai *ball feeling* dengan baik bola tidak akan mudah hilang ketikamenguasai bola. Banyak variasi latihan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa, peralatan dan lapangan yang digunakan akan disesuaikan dengan kelompok umur.

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

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

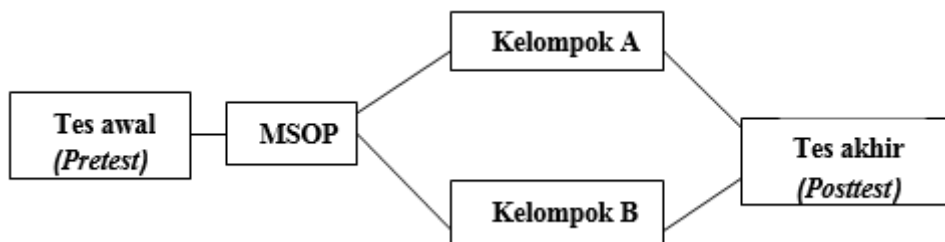
1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU- 10 tahun.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan adalah “*control groups pre test-post test design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat keterampilan teknik dasar. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. *control group pre test-post test design* (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan :

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : Berlatih dengan program latihan *ball feeling*

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

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre test* dan *post test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara

keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

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

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Latihan merupakan proses berlatih yang dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya untuk mencapai prestasi yang di inginkan.
2. *Ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh terutama yang ditekankan pada penelitian ini pada bagian kaki, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, memainkan bola dengan (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), menggiring bola, serta mengontrol dan mengoper bola.
3. Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan.

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

### **1. Populasi**

Menurut Kusumawati (2015: 93) kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 10 tahun di SSB Baturetno Bantul sebanyak 50 anak.

### **2. Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010: 62) sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010: 68). Adapun kriteria dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu: (1) Terdaftar sebagai siswa SSB Baturetno, (2) Sampel yang di gunakan umur 10 tahun, (3) Sudah mengikuti latihan selama dua bulan, (4) Bersedia mengikuti perlakuan sebanyak 16 kali *treatment*. Kriteria yang digunakan yaitu pemain sepakbola usia 10 tahun di SSB Baturetno. Jumlah pemain yang memenuhi kriteria sampel sama yaitu 38 pemain. Dari 38 pemain tersebut di bagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang di berikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan.

Seluruh sampel tersebut kemudian di kenai *pre test* untuk menentukan kelompok *treatment*. Sampel tersebut di rangking nilai *pre test*-nya, kemudian dipasang (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing 19 pemain, sementara pembagiannya dilakukan secara random atau acak. Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan

menggunakan *ordinal pairing*. Hasil data *pre test* keterampilan dasar sepakbola dirangking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil rangking pretest tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan rangking yang diperoleh. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut :

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

Gambar 2. *Ordinal Pairing*

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

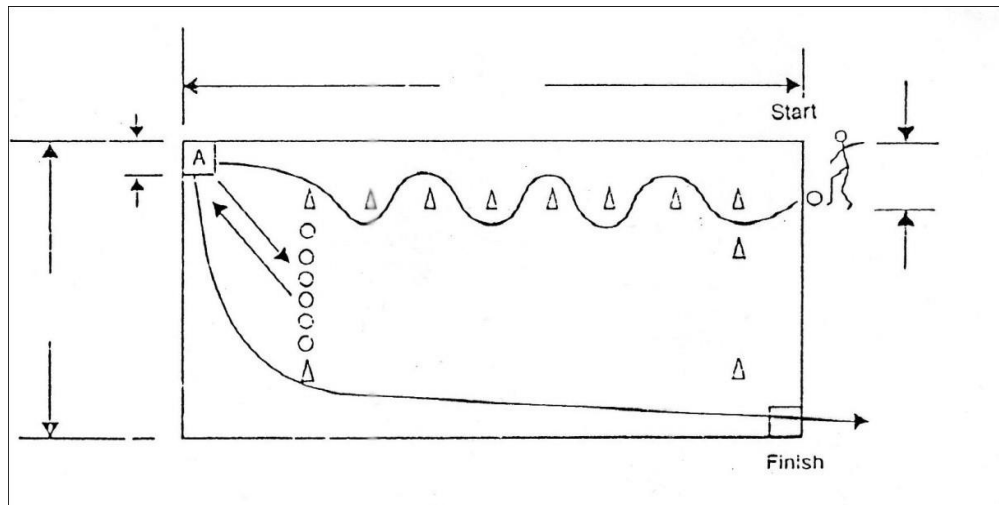
##### **1. Instrumen Penelitian**

###### **a) Validitas Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Manfaat dari instrumen penelitian ini mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah “*David Lee Test*” (*Australia Soccer Federation*, 1984: 18), dalam instrumen “*David Lee Test*” merupakan rangkaian dari butir-butir teknik dasar sepakbola seperti *dribbling zig-zag*, *kepping*, *stopping*, *passing* dan *dribbling* cepat.

Adapun gambar lapangan dalam “*David Lee Test*” ini adalah sebagai



Gambar 3. *The David Lee Soccer Circuit Test* (Teknik Dengan Bola)  
(Australia Soccer Federation, 1984: 18, dikutip dari Yan Adi Tama, 2013).

## 2. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan metode “*David Lee Test*”. Pengumpulan data yang menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam sebuah penelitian. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Wiyoro Banguntapan Bantul. Lapangan wiyoro adalah lapangan yang digunakan SSB Baturetno sehingga dapat langsung digunakan untuk penelitian.

a. Pelaksanaan penelitian tersebut dilaksanakan pada pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 WIB

b. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam “*David Lee Test*” adalah sebagai berikut :

- 1) Lapangan sepakbola Wiyoro Banguntapan Bantul
- 2) Bola ukuran 4 = 7 bola sepak



3) Pancang 1,5 meter = 14 buah

4) *Stopwatch*

5) Peluit

6) Pulpen dan kertas penilaian

7) Kapur untuk mewarnai garis lapangan

8) Meteran untuk mengukur lapangan

c. Pada saat pengambilan data, tes tersebut dibantu dengan 2 orang.

d. Sebelum pelaksanaan tes dalam penelitian ini sebagai berikut :

1) Datang ke lapangan dan meminta izin Testi/siswa untuk melakukan tes “*David Lee*”.

2) Testi/siswa disarankan untuk memakai sepatu bola.

3) Testi/siswa dibariskan dan diberikan pengarahan cara melakukan tes “*David Lee*” tersebut.

4) Sebelum melakukan tes testi/siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 10-15 menit.

5) Testi/siswa disuruh mencoba terlebih dahulu tes “*David Lee*”.

6) Testi/siswa setelah mencoba kemudian melakukan test “*David Lee*”.

e. Pelaksanaan tes “*David Lee*”

Testor memberikan aba-aba siap, testi/siswa bersiap dibelakang garis *start* berdiri. Testor memberikan aba-aba dengan meniup peluit, testi/siswa melakukan tes “*David Lee*”, yaitu testi/siswa melakukan teknik menggiring bola melewati 8 tiang/pancang yang berjarak 2 meter, kemudian bola yang digiring testi/siswa dihentikan di posisi A yang berukuran 1 meter. Testi/siswa berlari menuju bola yang disiapkan untuk melakukan teknik menendang bola menggunakan kaki kanan

dan kaki kiri ke arah sasaran, yaitu berupa gawang yang berukuran lebar 3,5 meter. Setelah melakukan teknik menendang kemudian kembali lagi mengambil bola yang di posisi A, testi/siswa menggiring bola secepat-cepatnya menuju garis *finish*. Ketika testi/siswa melewati garis *finish*, testor menghentikan waktu pada *stopwatch*. Waktu yang tertera pada *stopwatch* kemudian dicatat oleh pencatat waktu. Tes “*David Lee*” dilakukan 2 kali percobaan.

Testi/siswa mendapat kesempatan menendang 6 bola dengan menggunakan kaki kanan 3 bola dan kaki kiri 3 bola, jika bola langsung masuk menggunakan kaki kanan maka testi/siswa boleh langsung ganti menggunakan kaki kiri. Jika 6 bola tidak ada yang masuk maka testi tetap melanjutkan tes dengan *dribbling* secepat-cepatnya sampai garis *finish*. Karena tes dilakukan 2 kali percobaan dan di ambil waktu yang terbaik.

#### **E. Uji Validitas Instrumen Penelitian**

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

#### **F. Teknik Analisa Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic inferensial, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan, maka

sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan kolmogorow smirnov, dengan bantuan spss, dan uji homogenitas menggunakan uji F, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Keputusan menerima dan menolak pada taraf signifikan 5%.

## **1. Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n1}(X) - S_{n2}(X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

### **b. Uji Homogenitas**

Disamping dengan pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan SPSS 23.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan program SPSS 21. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$= \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \quad (\text{Sugiyono, 2010: 199})$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka varian data tersebut homogen.

## 1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23. Apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka  $H_a$  akan ditolak, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka  $H_a$  akan diterima.

Rumus t-test yang digunakan berdasarkan rumus yang dipaparkan oleh Arikunto (2013: 349) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- Md : mean dari perbedaan pre-test dengan post-test
- xd : deviasai masing-masing subjek (d-Md)
- N : subjek pada sampel

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno KU-10 tahun dan peneliti menggunakan sebanyak 38 sampel. Pengambilan data *pre test* dilaksanakan pada tanggal 11 April 2018 dan *post test* dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2018. Setelah melakukan pengambilan data *pre test* dilakukan rangking 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.

Kelompok kontrol diberikan perlakuan oleh pelatih sesuai dengan program yang sudah dibuat, sedangkan pada kelompok *treatment* diberikan perlakuan sebanyak 16 kali dengan variasi latihan *ball felling*. Pemberian program latihan dilakukan secara bervariasi disetiap minggunya, bersamaan dengan itu disetiap minggunya beban latihan meningkat, berupa durasi sesi latihan dan jarak lapangan yang digunakan. Hasil pada kelompok *treatment* setelah dilakukan *post test* mengalami peningkatan yang signifikan hal ini bisa terjadi karena saat proses latihan pada pemain dikelompok *treatment* melakukannya dengan sungguh-sungguh dan sentuhan dengan bolanya lebih banyak, selain itu juga ditunjang dengan kehadiran pemain yang teratur. Dari hasil penelitian diperoleh data *pre test* dan *post test* keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul, dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

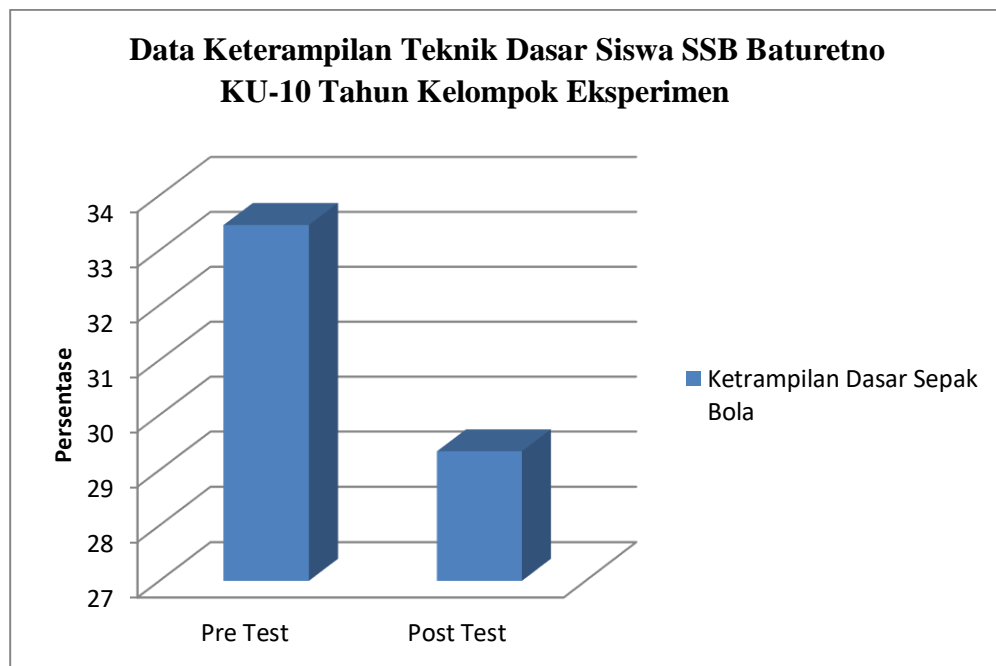
## 1. Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Eksperimen

Hasil statistik data keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun kelompok eksperimen diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 2. Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Eksperimen**

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	33,4637	29,3484
Median	31,9700	27,6300
Mode	26,00 <sup>a</sup>	24,19 <sup>a</sup>
Std. Deviation	6,85374	5,05339
Minimum	26,00	24,19
Maximum	49,22	46,47

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram peningkatan data keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun kelompok eksperimen dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Eksperimen**

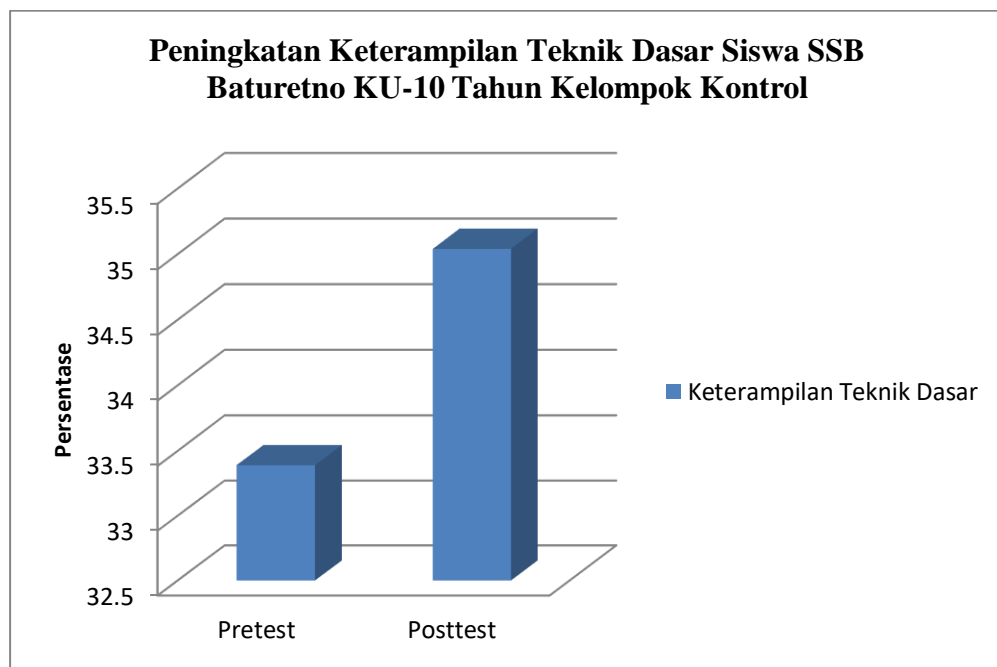
## 2. Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Kontrol

Hasil statistik data penelitian pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan, Bantul diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 3. Statistik data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Kontrol**

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	33,3937	35,0395
Median	31,4100	32,5600
Mode	26,12 <sup>a</sup>	25,50 <sup>a</sup>
Std. Deviation	7,02378	7,90781
Minimum	26,12	25,50
Maximum	50,19	54,13

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Statistik Data Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun Kelompok Kontrol**

### 3. Persentase peningkatan

Untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

**Tabel 4. Persentase Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul**

Variabel	pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Kelompok eksperimen	33,46	29,34	12,3132098
Kelompok kontrol	33,39	35,03	4,911650195

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 12,31 %, sedangkan persentase peningkatan pada kelompok kontrol sebesar 4,91 %.

### 4. Analisis Data

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

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui 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  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**



Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kelompok Eksperimen	Pretest	0,747	0,633	0,05	Normal
	Posttest	1,154	0,139	0,05	Normal
Kelompok Kontrol	Pretest	0,732	0,657	0,05	Normal
	Posttest	0,896	0,398	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun 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  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	1:36	4,11	2,547	0,119	Homogen
Kelompok Kontrol	1:36	4,11	0,219	0,643	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun diperoleh nilai-nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  (4,11), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

#### c. Uji Hipotesis

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Hasil Uji t *Paired Sampel t test***

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
<b>Kelompok Eksperimen</b>	<b>18</b>	<b>2,101</b>	-3,622	<b>0,002</b>	<b>0,05</b>
<b>Kelompok Kontrol</b>	<b>18</b>	<b>2,101</b>	1,276	0,218	<b>0,05</b>

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung  $(-3,622) > t_{\text{tabel}} (2,101)$ , dan nilai  $p (0,002) < \text{dari } 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan jika ada perbedaan yang signifikan pada hasil pretest dan posttest Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun.

Sedangkan hasil analisis uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung  $(1,276) < t_{\text{tabel}} (2,201)$ , dan nilai  $p (0,218) < \text{dari } 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan diartikan tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun.

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan Latihan *ball feeling*, sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan Latihan *ball feeling*. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling* yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul

## **B. Pembahasan**

Permainan sepakbola merupakan permainan tim yang terdiri dari 11 pemain dimasing-masing tim, pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan, hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya. Sepakbola berlangsung selama 2x45 menit,

dilakukan dalam 2 babak dan setiap babak berlangsung 45 menit, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan gol. Berbagai teknik dasar dalam olahraga sepak bola tidak bisa sepenuhnya pemain dapat kuasai dengan baik. Perlu adanya latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan ketrampilan dasar bermain sepak bola.

Salah satu model latihan untuk meningkatkan teknik dasar bermain sepakbola dengan memiliki *ball feeling* yang baik, banyak variasi latihan *ball feeling* untuk diterapkan kepada pemain sepakbola. Peneliti akan mencoba menerapkan variasi latihan *ball feeling* kepada siswa SSB Baturetno KU-10 tahun. Teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun yang peneliti amati ketika pertandingan belum dikuasai karena siswa mudah kehilangan bola, saat pertandingan berlangsung hanya beberapa pemain saja yang berani menguasai bola. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan pemain bisa lebih menguasai teknik dasar sepakbola, dan berpengaruh terhadap kemampuan *ball feeling* siswa, dengan porsi latihan yang sesuai dan dilakukan dengan benar, sehingga tujuan program latihan ini dapat tercapai.

Kelompok kontrol diberikan perlakuan oleh pelatih sesuai dengan program yang sudah dibuat, setelah diberikan perlakuan sesuai program pelatih pada saat tes akhir kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan karena materi yang diberikan pelatih kurang bervariasi dan kehadiran pemain saat latihan tidak terlalu baik, sedangkan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali dengan variasi latihan *ball feeling* dan hasil pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan hal ini bisa terjadi karena saat proses latihan pada

pemain dikelompok eksperimen melakukannya dengan sungguh-sungguh, selain itu juga ditunjang dengan kehadiran pemain yang teratur.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung} (-3,622) > t_{tabel} (2,101)$ , dan nilai  $p (0,002) < \text{dari } 0,05$ . Sedangkan hasil analisis uji t pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung} (1,276) < t_{tabel} (2,201)$ , dan nilai  $p (0,218) < \text{dari } 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling* yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul.

Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, *passing* atau dengan cara lainnya. Latihan *ball feeling* harus sudah diperkenalkan sejak usia dini, banyak variasi latihan *ball feeling* untuk meningkatkan teknik dasar siswa, sehingga pada saat latihan siswa tidak mudah jenuh. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa Latihan *ball feeling* berpengaruh Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun. Dengan Latihan *ball feeling* tersebut pemain diuntut menggunakan semua anggota tubuhnya dalam memainkan bola. Dengan latihan tersebut secara tidak langsung gerak badan dengan bola akan membuat pemain menjadi terbiasa dalam melatih teknik dasar sepak bola. Dengan demikian latihan *ball feeling* tersebut akan meningkatkan ketrampilan dasar sepakbola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh uji  $t$  pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung} (-3,622) > t_{tabel} (2,101)$ , dan nilai  $p (0,002) < \text{dari } 0,05$ . Sedangkan hasil analisis uji  $t$  pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung} (1,276) < t_{tabel} (2,201)$ , dan nilai  $p (0,218) > \text{dari } 0,05$ . Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling* yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul mengenai data keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek 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

#### **D. Saran**

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

1. Bagi pemain yang kurang mempunyai keterampilan teknik dasar sepakbola dapat ditingkatkan dengan dengan latihan *ball feeling*.
2. Bagi pelatih latihan *ball feeling* dapat digunakan sebagai program latihan meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Alviyanto, E.S. (2013). *Taktik Olahraga*. (diunduh melalui eprints.uny.ac.id pada tanggal 4 September 2018 pukul 23.41 WIB).
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. (2000). *Total Training For Young Champions*. USA: Versa Press.
- Bouchard, Claude, et.al. (1992). *Physical Activity Sciences*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *"Keterampilan Sepakbola Dasar"* Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Herwin . (2006). *Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda*. UNY: Jorpres
- Ibrahim dan Komarudin. (2008). *Modul Psikologi Olahraga*. Bandung: UPI.
- Irianto, S. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Kusumawati, M. (2014). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Olahraga dan Kesehatan)*. Bekasi: CV Alfa Beta.
- Nurdiyah, F.H. (2010). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Prasetyo, A.D. (2011). *Tingkat Pengetahuan Taktik dan Strategi Pemain UKM Sepakbola UNY dalam Bermain Sepakbola*. Skripsi. FIK UNY.
- Sardjono. (1982). *Gerak Dasar Sepakbola*. Jakarta: Rosda.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet, A. (2002). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Bumi Angkasa.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departmen Pendidikan Nasional.
- Sucipto, dkk. (2001). *Sepakbola "Diklat"*. Depdikbud: Dirjendikti.

- Suharsimi, A. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administratif Bandung*: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Bola Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suryabrata. S. (2012) *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suwarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Wibowo, S.L. (2010). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Wijaya, S.Y. (2015). *Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 04.31/UN.34.16/PP/2018.

11 April 2018.

Lamp. : 1Eks


Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua Pelatih 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 uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Yusuf Bahtiar  
NIM : 14602241062  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP : 198001182002121002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 11 April s/d 3 Juni 2018.  
Tempat/Objek : Lapangan Wiyoro Jln. Wonosari Km. 7 Baturetno Banguntapan Bantul.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Tingkat Keterampilan Dasar Siswa SSB Baturetno Umur 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. 196407071988121001

**Tembusan :**

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

## Lampiran 2. Surat Balasan SSB



SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL

**SSB BATURETNO**

Kompleks Ruko No. 17 Lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198

No. : 039/SSB-BTR/ IV /2018  
Lampiran : -  
Hal : **Surat Balasan**

Bantul, 17 April 2018

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di tempat

Dengan hormat,

Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No: 04.31/UN.34.16/PP/2018 tertanggal 11 April 2018 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sepakbola (SSB) BATURETNO dengan ini memberikan ijin penelitian pada tanggal 11 April s/d 03 Juni 2018 kepada Mahasiswa :

Nama : **YUSUF BAHTIAR**  
NIM : **14602241062**  
Program Studi : **PKO**  
Fakultas / Lembaga : **Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta**

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

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

Hormat Kami,  
Pengurus SSB BATURETNO



Email: [baturetno.football@gmail.com](mailto:baturetno.football@gmail.com), Telp/WA: 082134384527, 085100410906  
Twitter: @ssb\_baturetno, FB: Ssb Baturetno, [www.baturetnofootballschooll.com](http://www.baturetnofootballschooll.com)

Lampiran 3. Kelompok Ekserimen

No	Nama	Pretest	Posttest
1.	Nahl	30,84	28,2
2.	Brian	32,25	26,47
3.	Wildan	28,94	27,63
4.	Rafie	39,13	27,19
5.	Marzuq	35	33,55
6.	Reihan	30	28,25
7.	Faizul	28,72	27,12
8.	Zakin	36,91	32
9.	Nino	27,25	26,53
10.	Akbar	26,81	26,33
11.	Nael	27,53	25,38
12.	Alvaro	32,78	31,73
13.	Rafi	36,38	26,85
14.	Dava	26	24,19
15.	Galang	26,63	25,63
16.	Figo	31,97	31
17.	Arvin	45,79	46,47
18.	Wahyu	49,22	34,78
19.	Dewa	43,66	28,32

Lampiran 4. Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Posttest
1.	Ardan	27,75	31,16
2.	Gio	31,41	30,48
3.	Dika	36	38,18
4.	Jaya	27,09	29,13
5.	Herco	36,31	28,91
6.	Fakri	29,72	34,62
7.	Gading	33,16	25,5
8.	Andhika	26,12	33,25
9.	Hazael	31,16	34,73
10.	Haifa	33,68	47,84
11.	Hada	40,94	32,56
12.	Adis	27,91	35,66
13.	Akim	33,25	29,16
14.	Raifan	26,28	28,56
15.	Raihan	40,22	44,37
16.	Pato	26,88	30,34
17.	Benzema	28,97	29,44
18.	Adit	47,44	47,73
19.	Mahes	50,19	54,13

## Lampiran 5. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

Statistics		
	Pretest (K. Eksperimen)	Posttest (K. Eksperimen)
Valid	19	19
N Missing	0	0
Mean	33,4637	29,3484
Median	31,9700	27,6300
Mode	26,00 <sup>a</sup>	24,19 <sup>a</sup>
Std. Deviation	6,85374	5,05339
Minimum	26,00	24,19
Maximum	49,22	46,47
Sum	635,81	557,62

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### Pretest (K. Eksperimen)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
26,00	1	5,3	5,3	5,3
26,63	1	5,3	5,3	10,5
26,81	1	5,3	5,3	15,8
27,25	1	5,3	5,3	21,1
27,53	1	5,3	5,3	26,3
28,72	1	5,3	5,3	31,6
28,94	1	5,3	5,3	36,8
30,00	1	5,3	5,3	42,1
30,84	1	5,3	5,3	47,4
31,97	1	5,3	5,3	52,6
Valid 32,25	1	5,3	5,3	57,9
32,78	1	5,3	5,3	63,2
35,00	1	5,3	5,3	68,4
36,38	1	5,3	5,3	73,7
36,91	1	5,3	5,3	78,9
39,13	1	5,3	5,3	84,2
43,66	1	5,3	5,3	89,5
45,79	1	5,3	5,3	94,7
49,22	1	5,3	5,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	

**Posttest (K. Eksperimen)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
24,19	1	5,3	5,3	5,3
25,38	1	5,3	5,3	10,5
25,63	1	5,3	5,3	15,8
26,33	1	5,3	5,3	21,1
26,47	1	5,3	5,3	26,3
26,53	1	5,3	5,3	31,6
26,85	1	5,3	5,3	36,8
27,12	1	5,3	5,3	42,1
27,19	1	5,3	5,3	47,4
27,63	1	5,3	5,3	52,6
28,20	1	5,3	5,3	57,9
28,25	1	5,3	5,3	63,2
28,32	1	5,3	5,3	68,4
31,00	1	5,3	5,3	73,7
31,73	1	5,3	5,3	78,9
32,00	1	5,3	5,3	84,2
33,55	1	5,3	5,3	89,5
34,78	1	5,3	5,3	94,7
46,47	1	5,3	5,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	



## Frequencies

### Statistics

	Pretest (K. Kontrol)	Posttest (K. Kontrol)
Valid	19	19
N		
Missing	0	0
Mean	33,3937	35,0395
Median	31,4100	32,5600
Mode	26,12 <sup>a</sup>	25,50 <sup>a</sup>
Std. Deviation	7,02378	7,90781
Minimum	26,12	25,50
Maximum	50,19	54,13
Sum	634,48	665,75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Pretest (K. Kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
26,12	1	5,3	5,3	5,3
26,28	1	5,3	5,3	10,5
26,88	1	5,3	5,3	15,8
27,09	1	5,3	5,3	21,1
27,75	1	5,3	5,3	26,3
27,91	1	5,3	5,3	31,6
28,97	1	5,3	5,3	36,8
29,72	1	5,3	5,3	42,1
31,16	1	5,3	5,3	47,4
31,41	1	5,3	5,3	52,6
Valid 33,16	1	5,3	5,3	57,9
33,25	1	5,3	5,3	63,2
33,68	1	5,3	5,3	68,4
36,00	1	5,3	5,3	73,7
36,31	1	5,3	5,3	78,9
40,22	1	5,3	5,3	84,2
40,94	1	5,3	5,3	89,5
47,44	1	5,3	5,3	94,7
50,19	1	5,3	5,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	

**Posttest (K. Kontrol)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
25,50	1	5,3	5,3	5,3
28,56	1	5,3	5,3	10,5
28,91	1	5,3	5,3	15,8
29,13	1	5,3	5,3	21,1
29,16	1	5,3	5,3	26,3
29,44	1	5,3	5,3	31,6
30,34	1	5,3	5,3	36,8
30,48	1	5,3	5,3	42,1
31,16	1	5,3	5,3	47,4
32,56	1	5,3	5,3	52,6
33,25	1	5,3	5,3	57,9
34,62	1	5,3	5,3	63,2
34,73	1	5,3	5,3	68,4
35,66	1	5,3	5,3	73,7
38,18	1	5,3	5,3	78,9
44,37	1	5,3	5,3	84,2
47,73	1	5,3	5,3	89,5
47,84	1	5,3	5,3	94,7
54,13	1	5,3	5,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	

## Uji Normalitas

NPAR TESTS

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

/MISSING ANALYSIS

## NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (K. Eksperimen)	Posttest (K. Eksperimen)	Pretest (K. Kontrol)	Posttest (K. Kontrol)
N		19	19	19	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33,4637	29,3484	33,3937	35,0395
	Std. Deviation	6,85374	5,05339	7,02378	7,90781
Most Extreme Differences	Absolute	,171	,265	,168	,206
	Positive	,171	,265	,168	,206
	Negative	-,138	-,164	-,150	-,154
Kolmogorov-Smirnov Z		,747	1,154	,732	,896
Asymp. Sig. (2-tailed)		,633	,139	,657	,398

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 VAR00003 BY VAR00002

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

## Oneway

[DataSet0]

### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
K Eksperimen	2,547	1	36	,119
K Kontrol	,219	1	36	,643

### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
K Eksperimen	Between Groups	160,886	1	160,886	4,438	,042
	Within Groups	1305,189	36	36,255		
	Total	1466,076	37			
K Kontrol	Between Groups	25,732	1	25,732	,460	,502
	Within Groups	2013,606	36	55,933		
	Total	2039,338	37			

Uji t

### T-Test

[DataSet0]

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (K. Eksperimen)	33,4637	19	6,85374	1,57236
	Posttest (K. Eksperimen)	29,3484	19	5,05339	1,15933

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (K. Eksperimen) & Posttest (K. Eksperimen)	19	,693	,001

### Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (K. Eksperimen) - Posttest (K. Eksperimen)	-4,11526	4,95267	1,13622	-1,72815

### Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (K. Eksperimen) - Posttest (K. Eksperimen)	6,50238	-3,622	18	,002

### T-Test

[DataSet0]

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (K. Kontrol)	33,3937	19	7,02378	1,61137
	Posttest (K. Kontrol)	35,0395	19	7,90781	1,81418

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (K. Kontrol) & Posttest (K. Kontrol)	19	,723	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (K. Kontrol) - Posttest (K. Kontrol)	1,64579	5,62095	1,28954	4,35500

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (K. Kontrol) - Posttest (K. Kontrol)	1,06342	1,276	18	,218

Lampiran 6. Daftar Nama Pemain SSB Baturetno KU-10 Tahun

NO	NAMA PEMAIN	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1	Farandi Ardan Pradipta	Yogyakarta, 16-September-2008
2	Benzema Galih Permana	Sleman, 07–Oktober-2008
3	Harlino Maulana Yusuf	Bantul, 18- September -2008
4	Muhammad Adis	Yogyakarta, 20-Juni-2008
5	Mahessa Pratama Putra	Bantul, 28-Mei-2008
6	Raffi Jordan	Yogyakarta, 28-Februari-2008
7	M Rosyid Zakin	Yogyakarta, 19-April-2008
8	Muhammad Wildan	Pati, 28-Januari-2008
9	Hercho Mahendra	Bantul, 07-Juli-2008
10	Muhammad Gading	Yogyakarta, 28- Oktober -2008
11	R. Akbar Setya	Yogyakarta, 05-Desember-2008
12	R. Hazael Adnan Putra	Bantul, 05- April -2008
13	Galang Ardianto	Denpasar, 15- Februari -2008
14	Brian Aditya	Yogyakarta, 14- Desember -2008
15	M Rizqi Sanjaya	Bantul, 02- April -2008
16	Nahl Pria Prakosa	Yogyakarta, 13- April -2009
17	Alexandre Georgio	Beilout, 20- Oktober -2008
18	Rafie Chairul Anam	Yogyakarta, 14- April -2008
19	Dava Dzaky Kurniawan	Bantul, 30- Juni -2008
20	Raifan Femas Febian	Yogyakarta, 12-Januari-2008
21	Aditya Alif	Gunung Kidul, 05- Oktober -2008
22	Faizul Anwar	Bantul, 05- September -2008
23	Dika Ramadani	Bantul, 12- Oktober -2008
24	Haifa Mahendra	Bantul, 10-Juli-2008
25	Marzuq Ahmad	Yogyakarta, 18-November-2008
26	Andhika Zusri	Bantul, 21- April -2008
27	Arvin Putra Maheswara	Bantul, 19- Oktober -2008
28	Reyhan Rasyid	Yogyakarta, 04- April -2008
29	Rayhan Arif	Bantul, 25- September -2008
30	M Figo	Yogyakarta, 27-Agustus-2008
31	Fakhri Akmal	Sleman, 07-Maret-2008
32	Natanael	Yogyakarta, 23-Desember-2008
33	Arrouf Pato	Bantul, 26-Juli-2008
34	Luqmanul Hakim	Bantul, 05-November-2008
35	Bagas Bayu Sadewa	Yogyakarta, 27-Juli-2008
36	Alvaro Nibras	Bantul, 01- November -2008
37	Wahyu Eko	Sleman, 03- April-2008
38	Choiruman Wakhada	Bantul, 25– September -2008






Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa SSB Baturetno KU 10 Tahun Pemberian  
Treatment Ball Feeling




No	Nama	Bulan	April					Mei									Juni			Post Test
		Tanggal	12	17	19	24	26	1	3	8	10	13	15	24	27	29	1	3	7	
1	Farandi Ardan		√	√	×	√	√	×	√	√	×	√	√	×	√	√	×	√	√	
2	Benzema Galih		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3	Harlino M		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4	M Adis		√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5	Mahessa Putra		√	×	√	√	×	×	√	√	√	√	√	×	×	×	√	√	√	
6	Raffi Jordan		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
7	M Rosyid Zakin		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
8	M Wildan		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	√	√	√	√	
9	Hercho M		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
10	M Gading		√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	
11	R. Akbar Setya		√	√	√	√	×	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	
12	R. Hazael A		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
13	Galang A		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
14	Brian Aditya		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
15	M Rizqi S		√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
16	Nahl Pria		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
17	Georgio		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
18	Rafie Chairul		√	√	×	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
19	Dava Dzaky		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
20	Raifan Femas		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	√	×	√	√	
21	Aditya Alif		×	√	√	√	×	√	×	√	√	√	√	×	√	√	×	√	√	
22	Faizul Anwar		√	√	×	√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
23	Dika Ramadani		√	√	√	√	×	√	√	√	√	×	×	√	√	√	√	√	√	
24	Haifa Mahendra		√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
25	Marzuq Ahmad		√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	×	√	√	×	√	√	√	
26	Andhika Zusri		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	√	√	
27	Arvin Putra		√	√	√	√	√	√	√	×	√	√	√	×	√	√	√	√	√	
28	Reyhan Rasyid		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
29	Rayhan Arif		√	√	×	×	√	√	√	×	√	√	×	×	×	×	√	√	√	
30	M Figo		√	√	√	√	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	×	√	
31	Fakhri Akmal		×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
32	Natanael		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
33	Arrouf Pato		√	√	√	√	√	×	×	√	√	√	√	×	√	√	×	√	√	
34	Hakim		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
35	Bagas Sadewa		√	√	√	√	√	√	×	×	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
36	Alvaro Nibras		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
37	Wahyu Eko		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	×	√	√	√	√	
38	Wakhada		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	

## Lampiran 7. Program Latihan Variasi *Ball Feeling*




### 1.Sesi latihan 1

1. Menginjak-injak bola dengan arah kedepan	2. Menginjak-injak bola dengan arah ke samping	3. Mengayun-ayun bola dengan kaki bagian dalam
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola diinjak secara bergantian menggunakan sol kanan dan kiri ditempat</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola diinjak secara bergantian menggunakan sol kanan dan kiri dengan arah maju</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola diinjak secara bergantian menggunakan sol kanan dan kiri dengan arah mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola diinjak sol sepatu dan diinjak secara bergantian menggunakan sol sepatu</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di sentuh secara dengan kedua kaki menggunakan sol sepatu lalu setelah menginjak bola kedua kaki berada di samping bola</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di injak dan diarahkan ke depan dengan sol</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri menggunakan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri dengan arah maju</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri dengan arah mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>




## 2. Sesi latihan 2

1. Mengayun-ayun bola dengan kaki bagian dalam	2. Mengayun-ayun bola menggunakan sol sepatu	3. Mengayun-ayun bola dikombinasikan dengan <i>dribbling</i> kanan dan kiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri menggunakan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri dengan arah maju</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri dengan arah mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun ke kanan dan ke kiri menggunakan sol sepatu</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun secara bergantian menggunakan sol kanan dan kiri dengan arah maju</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun menggunakan sol kanan dan kiri dengan arah mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun 4x lalu <i>dribbling</i> ke kanan dan kiri 2x dorongan menggunakan punggung kaki</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun 4x lalu <i>dribbling</i> menggunakan sol sepatu ke kanan dan ke kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun 4x lalu <i>dribbling</i> ke kanan dan kiri 2x dorongan menggunakan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>




### 3. Sesi latihan 3

1. <i>Juggling</i> menggunakan punggung kaki	2. <i>Juggling</i> menggunakan paha	3. Mengayun-ayun bola dikombinasikan dengan <i>dribbling</i> kanan dan kiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> menggunakan punggung kaki secara bergantian di tempat</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> menggunakan punggung kaki secara bergantian ke arah depan</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari dan <i>juggling</i> menggunakan punggung kaki secara bergantian</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> menggunakan punggung kaki secara bergantian di tempat</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> menggunakan paha secara bergantian ke arah depan</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari dan <i>juggling</i> menggunakan paha secara bergantian</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun 4x lalu <i>dribbling</i> ke kanan dan kiri 2x dorongan menggunakan punggung kaki</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun 4x lalu <i>dribbling</i> menggunakan sol sepatu ke kanan dan ke kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di ayun 4x lalu <i>dribbling</i> ke kanan dan kiri 2x dorongan menggunakan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

#### 4. Sesi latihan 4

1. Mendorong bola dengan punggung lalu ditarik dengan sol sepatu	2. Menarik bola lalu di <i>passing</i>	3. Mendorong dan menarik bola menggunakan kaki bagian dalam
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola didorong punggung kaki lalu ditarik dengan sol sepatu</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola didorong menggunakan punggung kaki lalu ditarik dengan sol diarahkan ke serong kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola didorong menggunakan punggung kaki lalu ditarik dengan sol</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola ditarik menggunakan sol sepatu kaki kanan lalu di <i>passing</i> menggunakan kaki kiri secara bergantian</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola ditarik menggunakan sol sepatu kaki lalu di <i>passing</i> dengan arah ke serong kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola ditarik sol sepatu kaki lalu di <i>passing</i> dengan arah ke depan</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong lalu ditarik kaki bagian dalam satu kaki secara bergantian</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong lalu ditarik kaki bagian dalam ke arah depan</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong lalu ditarik kaki bagian dalam ke serong kanan dan kiri</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

## 5. Sesi latihan 5




1. Menggiring bola dengan sol (menyamping) kanan kiri	2. Menggiring bola dengan sol (menyamping) lalu di kontrol	3. Mendorong menggunakan kaki bagian dalam, menarik menggunakan sol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di giring menggunakan sol sepatu kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di giring sol sepatu kanan dan kiri ke arah depan dengan posisi badan miring</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di giring 2x menggunakan sol kaki kanan lalu di kontrol menggunakan kaki kiri</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di giring 2x menggunakan sol sepatu kaki kanan lalu di kontrol menggunakan kaki kanan</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di giring 2x menggunakan sol kaki kanan lalu di kontrol</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di giring 1x menggunakan sol lalu di kontrol, dilakukan secara bergatian</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong kaki bagian dalam ke kanan dan kiri lalu ditarik menggunakan sol</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong kaki bagian dalam ke kanan dan kiri lalu ditarik menggunakan sol ke depan</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong kaki bagian dalam ke kanan dan kiri lalu ditarik menggunakan sol ke serong</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

6. Sesi latihan 6

1. <i>Samba</i> dan <i>dribbling</i>	2. Mendorong dan menarik bola menggunakan kaki punggung kaki	3. Menggiring bola dengan kaki bagian luar dan dalam
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>samba</i> ditempat dengan posisi bola diam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke arah depan lalu <i>samba</i> sampe marker terakhir dan balik lagi</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Samba</i> 4x di tempat lalu <i>dribbling</i> ke kanan dan ke kir</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong lalu ditarik menggunakan punggung kaki ditempat</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong lalu ditarik menggunakan punggung kaki ke depan</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di dorong lalu di Tarik ke samping</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> satu sentuhan menggunakan kaki bagian luar dan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> dua sentuhan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke depan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>




## 7. Sesi latihan 7




1. Kombinasi mengayun bola dan <i>passing</i> berhadapan	2. <i>Passing</i> berhadapan dengan menggunakan 1 bola	3. Melempar, <i>juggling</i> dan kontrol kaki bagian dalam dan luar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A mengayun bola 4x lalu bola di <i>passing</i> ke pemain B</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A mengayun bola 4x ke depan lalu bola di <i>passing</i> ke pemain B sambil mundur</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A mengayun bola 4x lalu dribbling ke kanan dan kiri lalu <i>passing</i> ke pemain B</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passing</i> berhadapan, pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B <i>backpass</i> lalu mundur</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B kontrol menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kura-kura kaki lalu mundur</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B kontrol lalu mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola dilempar ke atas dan dikontrol menggunakan kaki dalam dan luar</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> lalu ditendang ke atas dan dikontrol menggunakan kaki bagian dalam dan luar</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> maju lalu bola di tendang ke atas dan dikontrol menggunakan kaki bagian dalam dan luar</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>






8. Sesi latihan 8

1. <i>Juggling</i> dan kontrol menggunakan kaki bagian dalam dan luar	2. kontrol, dan <i>passing</i> atas menggunakan punggung, kaki dalam dan luar	3. <i>Dribbling</i> , samba dan <i>kepping</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola dilempar ke atas dan bola jatuh lalu dikontrol menggunakan kaki dalam dan luar</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di <i>juggling</i> lalu ditendang ke atas dan dikontrol menggunakan kaki bagian dalam dan luar</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Juggling</i> maju lalu bola di tendang ke atas dan dikontrol menggunakan kaki bagian dalam dan luar</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pemain berhadapan <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, punggung, dan luar</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pemain berhadapan kontrol menggunakan paha dan <i>passing</i> menggunakan kaki luar dan dalam</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A melempar bola lalu pemain B <i>juggling</i> dan <i>passing</i> menggunakan kaki luar dan dalam</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> dan <i>samba</i> ke depan lalu di akhiri dengan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Samba</i> 4x ditempat lalu <i>dribbling</i> ke Kenan dan ke kiri di akhiri dengan <i>kepping</i> lalu <i>dribbling</i> ke tempat awal</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Samba</i> 4x di tempat lalu <i>dribbling</i> ke serong kanan dan kiri di akhiri dengan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>




9. Sesi latihan 9

1. Kombinasi <i>dribbling</i> dan kontrol menggunakan lutut	2. <i>Passing</i> dan kontrol menggunakan kaki luar dan dalam	3. <i>Dribbling</i> , samba dan <i>kepping</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x sentuhan ke depan lalu di stop dengan menggunakan lutut</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x sentuhan ke samping lalu di stop dengan menggunakan lutut</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ribbling</i> 3x sentuhan ke serong kanan dan kiri lalu di stop dengan menggunakan lutut</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu pemain B kontrol menggunakan kaki kanan luar dan <i>passing</i> lagi menggunakan kaki kanan</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu pemain B kontrol menggunakan kaki kanan bagian dalam lalu <i>passing</i> lagi menggunakan kaki kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A melakukan <i>passing</i> ke arah kanan dan kiri ke pemain B</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> dan samba ke depan lalu di akhiri dengan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Samba</i> 4x ditempat lalu <i>dribbling</i> ke Kanan dan ke kiri di akhiri dengan <i>kepping</i> lalu <i>dribbling</i> ke tempat awal</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Samba</i> 4x di tempat lalu <i>dribbling</i> ke serong kanan dan kiri di akhiri dengn <i>kepping</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>




## 10. Sesi latihan 10

1. Mengayun bola, gerakan tanpa bola dan <i>dribbling</i>	2. kombinasi menginjak-injak bola, ditarik kebelakang lalu di ayun	3. Kombinasi <i>dribbling</i> dan kontrol menggunakan lutut
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengayun bola 4x ditempat lalu melakukan gerakan tanpa bola kemudian <i>dribbling</i> ke samping kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengayun bola 4x lalu melakukan gerakan tanpa bola kemudian <i>dribbling</i> ke serong kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke depan lalu samba dan melakukan gerakan tanpa bola</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola ditarik kebelakang lalu di ayun menggunakan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kaki kanan menginjak bola lalu kaki kanan dibelakang bola dan kaki kiri yang menginjak bola kemudian kaki kiri disamping bola dan kaki kanan menginjak bola lagi</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi menginjak-injak bola dan menarik bola lalu di ayun</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x sentuhan ke depan lalu di stop dengan menggunakan lutut</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain <i>dribbling</i> 3x sentuhan ke samping lalu di stop dengan menggunakan lutut</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x sentuhan ke serong kanan dan kiri lalu di stop dengan menggunakan lutut</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

# 11. Sesi latihan 11




1. <i>Dribbling</i> kanan dan kiri menggunakan punggung kaki	2. <i>Passing</i> berhadapan	3. <i>Dribbling</i> lalu bola di ayun ke kanan dan ke kiri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke samping kanan dan kiri menggunakan punggung kaki dilakukan ke kanan 2x dan langsung pindah ke kiri 2x</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> dua sentuhan maju menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke serong menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passing</i> berhadapan, pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B <i>backpass</i> lalu mundur</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B kontrol menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kura-kura kaki lalu mundur</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B kontrol menggunakan sol sepatu lalu mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x dorongan depan lalu bola di ayun ke kanan atau ke kiri, bola di ayun setiap <i>dribbling</i> 3x sentuhan</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x dorongan ke samping lalu bola di ayun ke kanan atau ke kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x dorongan ke serong lalu bola di ayun ke kanan atau ke kiri</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

12. Sesi latihan 12




1. <i>Passing</i> berhadapan dan bertukar tempat	2. <i>Dribbling</i> lalu bola di ayun ke kanan dan ke kiri	3. Mendorong dan menarik bola
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu tim terdiri dari 4 pemain dengan menggunakan 2 bola, 2 pemain melakukan <i>passing</i> dan bertukar tempat</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 pemain menggunakan 2 bola, 2 pemain melakukan kontrol dan bertukar tempat lalu <i>passing</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 pemain menggunakan 2 bola, 2 pemain melakukan kontrol lalu <i>passing</i> dan bertukar tempat</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x dorongan depan lalu bola di ayun ke kanan atau ke kiri, bola di ayun setiap <i>dribbling</i> 3x sentuhan</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x dorongan ke samping lalu bola di ayun ke kanan atau ke kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> 3x dorongan ke serong lalu bola di ayun ke kanan atau ke kiri</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendorong bola dengan kaki kanan dan menarik bola dengan kaki kiri, dilakukan dengan cara bergantian kaki kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke depan 2x sentuhan lalu bola di tarik menggunakan sol</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke serong kanan dan kiri lalu bola di tarik menggunakan sol</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>






### 13. Sesi latihan 13

1. Kombinasi <i>dribbling</i> , <i>kepping</i> , <i>passing</i> dan kontrol	2. Samba dan <i>dribbling</i> dengan kaki bagian dalam	3. <i>Dribbling</i> , samba, <i>kepping</i> dan <i>passing</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendorong bola dengan kaki kanan dan menarik bola dengan kaki kiri, dilakukan dengan cara bergantian kaki kanan dan kiri</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke depan 2x sentuhan lalu bola di tarik menggunakan sol</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke serong kanan dan kiri lalu bola di tarik menggunakan sol</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samba 4x ditempat lalu <i>dribbling</i> kanan dan kiri menggunakan kaki bagian dalam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian dalam ke samping kanan dan kiri lalu samba 4x</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> menggunakan sol ke depan lalu <i>samba</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pemain 1 bola, <i>dribbling</i> ke depan samba sampe marker lalu di akhiri dengan <i>kepping</i> dan melakukan <i>passing</i></li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke serong kanan dan kiri lalu samba sampe marker lalu di akhiri dengan <i>kepping</i> dan <i>passing</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke samping kanan dan kiri lalu samba dan di akhiri dengan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

14. Sesi latihan 14




1. <i>Dribbling</i> , samba, <i>kepping</i> dan <i>passing</i>	2. Mengayun-ayun bola dan samba	3. Kombinasi <i>passing</i> , kontrol dan <i>dribbling</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pemain 1 bola, <i>dribbling</i> ke depan lalu samba sampe marker lalu di akhiri dengan <i>kepping</i> dan <i>passing</i></li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke serong kanan dan kiri lalu samba sampe marker lalu di akhiri dengan <i>kepping</i> dan <i>passing</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dribbling</i> ke kanan dan kiri lalu samba dan di akhiri <i>kepping</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengayun-ayun bola 4x lalu bola didorong ke samping kanan dan kiri lalu melakukan samba ke dalam</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengayun-ayun bola 4x lalu bola didorong ke serong kanan dan kiri lalu melakukan samba ke dalam</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengayun-ayun bola 4x lalu didorong ke depan melakukan samba ke dalam</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pemain 1 bola, pemain A <i>passing</i> lalu pemain B melakukan <i>dribbling</i> ke arah pemain C lalu pemain C melakukan kontrol jalan dan <i>passing</i> lagi ke pemain A</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> ke pemain B lalu pemain B <i>backpass</i> ke pemain A dan pemain B <i>passing</i> ke pemain C lalu pemain C <i>dribbling</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker A <i>passing</i> dan marker B <i>dribbling</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

15. Sesi latihan 15

1. Kombinasi <i>passing</i> , kontrol dan <i>dribbling</i>	2. <i>Passing</i> gerak	3. Kombinasi <i>passing</i> , <i>dribbling</i> , <i>samba</i> dan <i>kepping</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pemain 1 bola, pemain A <i>passing</i> lalu pemain B melakukan <i>dribbling</i> ke arah pemain C lalu pemain C kontrol jalan dan <i>passing</i> lagi ke pemain A</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> ke pemain B lalu pemain B <i>backpass</i> ke pemain A dan pemain B <i>passing</i> ke pemain C lalu pemain C <i>dribbling</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 1 <i>passing</i> dan marker B <i>dribbling</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu tim terdiri dari 4 pemain dengan menggunakan 2 bola, 2 pemain melakukan <i>passing</i> dan bertukar tempat</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 pemain menggunakan 2 bola, 2 pemain melakukan kontrol dan bertukar tempat lalu <i>passing</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 pemain menggunakan 2 bola, 2 pemain melakukan kontrol lalu <i>passing</i> dan bertukar tempat</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berhadapan melakukan <i>dribbling</i>, <i>samba</i> dan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berhadapan melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, <i>samba</i> dan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i>, pemain B <i>dribbling</i>, pemain C <i>dribbling</i> dan <i>samba</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>



16. Sesi latihan 16

1. Kombinasi <i>passing</i> , <i>dribbling</i> , <i>samba</i> dan <i>kepping</i>	2. <i>Passing</i> dan kontrol menggunakan kaki luar dan dalam	3. <i>Passing</i> berhadapan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berhadapan melakukan <i>dribbling</i>, <i>samba</i> dan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berhadapan melakukan <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, <i>samba</i> dan <i>kepping</i></li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i>, pemain B <i>dribbling</i>, pemain C <i>dribbling</i> dan <i>samba</i></li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 4</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x5 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu pemain B kontrol kaki kanan luar dan <i>passing</i> lagi menggunakan kaki kanan</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu pemain B kontrol menggunakan kaki kanan bagian dalam lalu <i>passing</i> lagi menggunakan kaki kiri</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A melakukan <i>passing</i> ke arah kanan dan kiri ke pemain B</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marker 6</li> <li>• Bola uk 4</li> <li>• Uk 10x10 m</li> </ul>  <p>Cara 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B <i>backpass</i> lalu mundur</li> </ul> <p>Cara 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B kontrol menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kura-kura kaki lalu mundur</li> </ul> <p>Cara 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain A <i>passing</i> lalu maju dan pemain B kontrol menggunakan sol sepatu lalu mundur</li> </ul> <p>Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu set 3x <i>repetisi</i></li> <li>• Satu <i>repetisi</i> selama 20 detik</li> <li>• Recoveri antar set 60 detik</li> </ul>

## Lampiran 8. Dokumentasi



