

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1  
SEYEGAN TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Wit Permadi  
NIM. 11602241058

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

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1  
SEYEGAN TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Wit Permadi  
NIM. 11602241058

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

**20**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP  
KEMAAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN  
2018**

Disusun Oleh:

Wit Permadi

NIM. 11602241058

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi yang bersangkutan

Yogyakarta, 17 Desember 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuni, M.Or

NIP. 1971122920000322001

Disetujui

Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 196210101988121001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Wit Permadi

NIM : 11602241058

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Seyegan Tahun 2018” benar-benar karya sendiri dan tidak terdapat karya atas pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Yogyakarta, 14 Februari 2019

Yang Menyatakan,



Wit Permadi

NIM. 11602241058

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDDER DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN  
2018

Disusun oleh:

Wit Permadi NIM 11602241058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 19 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

.....

22/2/2019

Ketua Penguji/Pembimbing

.....

22/2-2019

Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.

.....

22/2-2019

Sekretaris

.....

Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.

.....

Penguji

Yogyakarta, Februari 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Anak-anak muda tak bisa hanya menggantungkan diri akan jadi pegawai negeri, pembengkakan populasi penduduk akan makin berbanding terbalik dengan penyediaan lapangan kerja, jadi yang akan tegak hidupnya adalah orang-orang yang bermental wiraswasta, yang tidak priyayi, yang ulet dan bersedia bekerja keras.”

**(Emha Ainun Nadjib)**

“Hidup itu seperti pertunjukan wayang, dimana kamu menjadi dalang atas naskah semesta yang dituliskan oleh tuhan mu.”

**(Agus Hadi Sudjiwo)**

“Setiap manusia memiliki masanya sendiri dimana masa tersebut kita tidak dapat memutuskannya, hanya dapat berusaha sekeras mungkin untuk mendapatkan masa yang tepat dan yang terbaik”

**(Wit Permadi)**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah Ya Gusti Allah atas segala kemudahan yang Engkau berikan kepada hambamu dalam penyusunan skripsi ini. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis.

1. Kedua orangtua saya, Bapak Ritono yang selalu menjadi inspirasiku untuk berjuang memaknai segala lika-liku kehidupan, Ibu Widayanti yang begitu luar biasa dalam memberikan doa, kasih sayang, kesabaran yang luar biasa, serta dukungan setiap waktu.
2. Kepada saudara-saudara saya, Riyanti Arni S.Pd. Yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dengan mengorbankan segala waktunya, Sulistya Ningsih yang selalu membantu mendo'akan, tanpa henti membantu perihal materi dan memberikan suport yang sangat luar biasa kepada saya.

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 SAYEGAN**

Oleh  
**Wit Permadi**  
**NIM 11602241058**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan. Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya penguasaan bola dalam permainan futsal yang masih rendah dikarenakan tingkat akurasi *passing* dan *dribbling* yang masih rendah.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *The One Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan berjumlah 30 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto dan tes menggiring bola dari Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan *uji-t*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 7,15 dan rerata *posttest* sebesar 8,65 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,50, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 20,97% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*. Sedangkan pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 17,87 dan rerata *posttest* sebesar 16,76 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,10, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 6,15% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*.

**Kata Kunci** : latihan *ladder drill*, *passing*, *dribbling*

**THE EFFECTS OF VARIATION OF LADDER DRILL TRAINING ON  
PASSING AND DRIBBLING SKILLS IN FUTSAL EXTRACURRICULAR  
STUDENTS OF SMK NEGERI 1 SEYEGAN**

**Abstract**

*This research aims to determine the effect of ladder drill variation training on passing and dribbling skills in futsal extracurricular members at SMK Negeri 1 Seyegan. This research was motivated by the low competence of ball possession on futsal games due to the low level of passing and dribbling accuracy. This research is experimental research.*

*This research use the method of The One Group Pretest Posttest Design. The population of this research were 30 futsal extracurricular members at SMK Negeri 1 Seyegan. The sample used was 20 students with purposive sampling sampling technique. This research use test as data collection technique. The instrument used here was a modification of the test of passing a low ball from Subagyo Irianto and and a dribbling test from Bobby Charlton. The data analysis technique uses the t-test.*

*The results of this research indicate that there is a significant effect on ladder drill variation training on passing and dribbling skills of futsal extracurricular members at SMK Negeri 1 Seyegan. As seen from the pretest mean of 7.15 and the posttest mean of 8.65, the Mean Difference number of 1.50 is obtained, this shows a better change of 20.97% compared to before being given the ladder drill training. While the influence of ladder drill variations on the dribbling skills of futsal extracurricular members at SMK Negeri 1 Seyegan was stated to have a significant effect. As viewed from the pretest mean of 17.87 and the posttest mean of 16.76, the Mean Difference number of 1.10 is obtained, this shows a better change of 6.15% compared to before being given a ladder drill training to provide dribbling skills that change better than before being given a ladder drill.*

**Keywords:** *ladder drill, passing, dribbling*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Ladder Drill Terhadap Kemampuan Passing dan Dribbling* Pada Peserta Ekstra Kulikuler Futsal Di SMK Negeri 1 Seyegan ”

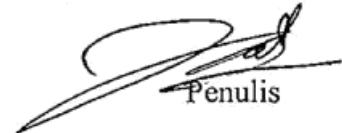
Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui dan membantu penelitian ini.
4. Bapak Drs. Subagyo Irianto M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dan Penasehat Akademik yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku. Sahabat dan teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Tuhan Yang Maha Esa. Karya ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis

mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, Februari 2019



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori.....	9
1. Hakikat Permainan Futsal.....	9
2. Hakikat Latihan.....	22
3. Hakikat Ladder.....	31
4. Hakekat <i>Passing</i> dan <i>Dribbling</i> Futsal.....	34
5. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Sayegan.....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	37

C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
D. Definisi Oprasional Variriabel.....	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	48

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	50
1. Deskripsi Tingkat Kemampuan <i>Passing Pretest</i> .....	50
2. Deskripsi Tingkat Kemampuan <i>Passing Posttest</i> .....	51
3. Deskripsi Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i> .....	53
4. Deskripsi Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Posttest</i> .....	54
B. Hasil Uji Prasyarat.....	55
1. Uji Normalitas.....	56
2. Uji Homogenitas.....	56
C. Analisis Data.....	57
D. Pembahasan .....	59

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	64
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	64
C. Sara – Saran.....	65
D. Keterbatasan Penelitian.....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	67
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	70
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan <i>Passing Pretest</i> .....	50
Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kemampuan <i>Passing Pretest</i> .....	51
Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan <i>Passing Posttest</i> .....	51
Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kemampuan <i>Passing Posttest</i> .....	52
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i> .....	53
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i> .....	53
Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Posttest</i> .....	54
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Posttest</i> .....	55
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	56
Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	57
Tabel 11. Uji T Tingkat Kemampuan <i>Passing</i> .....	57
Tabel 12. Uji T Tingkat Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal.....	11
Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan.....	16
Gambar 3. Teknik Dasar Mengontrol Bola.....	17
Gambar 4. Teknik Dasar Mengumpan Lambung.....	18
Gambar 5. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	19
Gambar 6. <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	21
Gambar 7. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki.....	21
Gambar 8. Teknik Dasar Menyundul.....	22
Gambar 9. Desain Penelitian.....	42
Gambar 10. Tes Mengoper Bola Rendah.....	46
Gambar 11. Instrumen <i>Dribbling</i> Bobby Charlton.....	47
Gambar 12. Grafik Tingkat Kemampuan <i>Passing Pretest</i> .....	51
Gambar 13. Grafik Tingkat Kemampuan <i>Passing Posttest</i> .....	52
Gambar 14. Grafik Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i> .....	54
Gambar 15. Grafik Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Posttest</i> .....	55
Gambar 16. Grafik Perbandingan Perububahan.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengajuan Proposal Skripsi.....	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	71
Lampiran 3. Surat Keterangan SMK Negeri 1 Sayegan.....	72
Lampiran 4. Data Mentah <i>Pretest dan Postest Passing</i> .....	73
Lampiran 5. Data Mentah <i>Pretest dan Postest Dribbling</i> .....	74
Lampiran 6. Analisis Data.....	75
Lampiran 7. Program Latihan.....	81
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh lima orang dalam satu regu. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu *futbol* dan *sala*. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang secara pesat di Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga futsal yang dilakukan oleh semua kalangan baik anak-anak maupun dewasa. Futsal sendiri dikenal di Indonesia sejak tahun 1998 – 1999, namun secara resmi dimulai pada tahun 2002 ketika Indonesia didaulat AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di Jakarta, namun liga Futsal Profesional di Indonesia sendiri pertama kali diadakan tahun 2006/2007 yang bertajuk Indonesia Futsal League (IFL), tidak hanya dikancah profesional kejuaraan futsal baik umum maupun tingkat pelajar sering kali diadakan dari tingkat Provinsi, hingga Internasional. Saat ini olahraga futsal mengalami perkembangan pesat, khususnya di kalangan tingkat SMA. Hal ini terlihat dari semakin banyak jasa yang menawarkan fasilitas futsal untuk mengadakan kejuaraan-kejuaraan futsal antar Sekolah Menengah Atas. Kejuaraan futsal tingkat Sekolah Menengah atas di Yogyakarta sering kali diadakan, dari Pocari futsal, Hydro coco futsal, Paf Futsal, dll, bahkan tournament tingkat Nasional hingga Internasional.

Lhaksana (2011: 29) menyatakan bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat,

menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu *passing, control, chipping, dribbling dan shooting*. Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, selain itu setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan. Dari beberapa teknik dasar bermain futsal, *passing* dan *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat dominan. Dengan sirkulasi bola yang sangat cepat para pemain diharapkan dapat melakukan *passing* dan *dribbling* dengan cepat dan tepat.

*Passing* adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang pemain memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya. Teknik mengoper bola ini sangatlah penting untuk dikuasai oleh setiap pemain karena sangat sering digunakan dalam sepanjang pertandingan dibandingkan dengan umpan lambung yang lebih jarang dipakai pada lapangan berukuran kecil. Cara melakukan teknik *passing* dengan baik memang dibutuhkan penguasaan gerakan supaya bola mengarah pada sasaran yang diinginkan. Pada permukaan lapangan yang rata dan ukurannya kecil sangat perlu dilakukan operan yang keras dan akurat sehingga pola permainan futsal bisa diterapkan dengan baik. Ada beberapa macam cara mengumpan bola atau *passing* yang biasa digunakan oleh pemain dalam futsal, diantara jenis *passing* tersebut adalah mengumpan dengan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian luar, dan umpan dengan memakai tumit. *Dribbling* merupakan kemampuan dimana setiap pemain dalam menguasai bola

sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Penulis juga melakukan pengamatan pada jalannya latihan futsal di lapangan. Siswa sering melakukan kesalahan-kesalahan mendasar pada saat melakukan teknik *passing* dan *dribbling*. Saat *passing* mereka sering salah *passing* pada pihak lawan, terlambat melakukan *passing* sehingga bola tersebut oleh lawan, *passing* tidak tepat pada kawan dan setelah *passing* tidak mencari ruang yang kosong mengakibatkan penguasaan bola yang rendah. Begitu juga saat melakukan teknik *dribbling*. Mereka masih sering melakukan *dribbling* panjang sehingga bola sangat mudah di rebut oleh pihak lawan.

Dengan demikian, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain futsal untuk menuju prestasi yang maksimal. Seorang pemain futsal harus memiliki teknik individu yang baik dan kondisi fisik yang baik untuk bekerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Sekarang ini permainan futsal bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat untuk menghasilkan kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya lapangan futsal yang tidak seluas sepak bola, sehingga pemain dituntut memiliki pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, baik saat *passing*, maupun *dribbling* maupun pergerakan tanpa bola untuk membongkar pertahanan lawan, sehingga dapat melakukan serangan secara efektif, dari cara bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat tadi kembali pada ketrampilan teknik dasar bermain futsal, jika teknik dasar tersebut tidak baik, maka bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat tidak akan berjalan dengan baik juga.

Di SMK Negeri 1 Seyegan minat dan bakat peserta didik terhadap olahraga futsal juga dibina melalui ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu hari Senin pukul 15.30- 17.00 WIB, Rabu pukul 15.30-17.00 WIB, hari Kamis pukul 15.30-17.00 WIB. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 30 orang. Sekolah ini memiliki gelar semifinalis PAF Futsal 2015 . Kemudian juara 1 dan 2 Futsal Rektor Cup UKDW 2016, juara 2 Hifort Futsal Competition 2016. Penulis juga melakukan pengamatan pada jalannya latihan futsal di lapangan. Siswa sering melakukan kesalahan-kesalahan mendasar pada saat melakukan teknik *passing dan dribbling*. (1) Saat *passing* mereka sering kurang tepat pada sasaran yang ada, (2) terlambat melakukan *passing* sehingga kehilangan moment yang baik, begitu juga saat melakukan teknik *dribbling*, (1) mereka masih sering melakukan *dribbling* panjang sehingga bola sulit untuk dikuasai, (2) kurangnya keseimbangan saat melakukan *dribbling*. Untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh pemain, peneliti akan menerapkan pendekatan latihan *drill*, karena melihat kelemahan – kelemahan yang terjadi pada proses latihan berlangsung.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam *passing*, dan *dribbling*. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1992: 15). Latihan adalah hal terpenting dalam setiap cabang olahraga, karena bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan seorang atlet. Beberapa atlet melakukan latihan namun hasil yang didapatkan kurang maximal, hal ini dikarenakan tidak semua

atlet memahami pengertian dari latihan. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincuhan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Berbagai macam metode latihan untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan *passing*, dan *dribbling*, salah satunya adalah *ladder drill*. *Ladder drill* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kecepatan dan kelincuhan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat paling umum yang digunakan untuk membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan, kelincuhan, dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga melatih pemain agar dapat mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kelincuhan yang dimiliki. Latihan *ladder drill* berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan pemain, menurut Aagarad (2012) fungsi *ladder drill* adalah meningkatkan konsentrasi dan koordinasi kaki supaya berjalan dengan dengan baik. Selain itu Latihan *ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan., meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait.

Mengumpan atau *passing* dalam futsal sangat dibutuhkan pergerakan cepat dan dibutuhkan kecepatan dan ketepatan *passing* untuk membongkar pertahanan lawan. Menggiring bola atau *dribbling* dalam futsal juga dibutuhkan pergerakan secara cepat dan lincah, bertujuan untuk membongkar pertahanan lawan. Kelincahan, kecepatan, dan kelentukan pemain futsal dalam mengumpan dan menggiring bola dalam futsal sangat dipengaruhi dengan latihan kecepatan, kekuatan, kelincahan maupun kelentukan yang dilakukan oleh pemain. Semakin seringnya dan bervariasi melakukan latihan dengan komponen – komponen tersebut maka semakin berkualitas *passing* dan *dribbling* pemain futsal.

Melalui latihan dengan metode menggunakan alat latihan *ladder drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas *passing* dan *dribbling* pemain. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Negeri 1 Seyegan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan menggunakan metode *ladder drill* untuk peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Seyegan sehingga peserta ekstrakurikuler merasa bosan dalam melakukan latihan metode *ladder drill*.

2. Kurangnya penguasaan bola dalam permainan yang masih rendah dikarenakan tingkat akurasi *passing* yang masih rendah.
3. Kurangnya akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih rendah.
4. Kurangnya kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih rendah.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih fokus. Peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh antara latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan?
2. Adakah pengaruh antara latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengajar atau pelatih pada saat menangani ekstrakurikuler futsal khususnya dalam mempelajari *passing* dan *dribbling* pada saat latihan futsal.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.
- b. Melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.
- c. Bagi atlet atau siswa, agar menegerti pentingnya latihan yang baik dalam pencapaian prestasi puncak.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Futsal**

##### **a. Pengertian Futsal**

Menurut Saryono (2006: 49) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Murhananto (2006: 1-2) bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*).

Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim anda, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Gunakan sentuhan *one-two* dengan rekan anda. Jangan terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga anda. Anda hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Jangan pernah menunggu bola, bergeraklah aktif (Halim, 2009: 78).

Dari berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

#### **b. Peraturan Permainan Futsal**

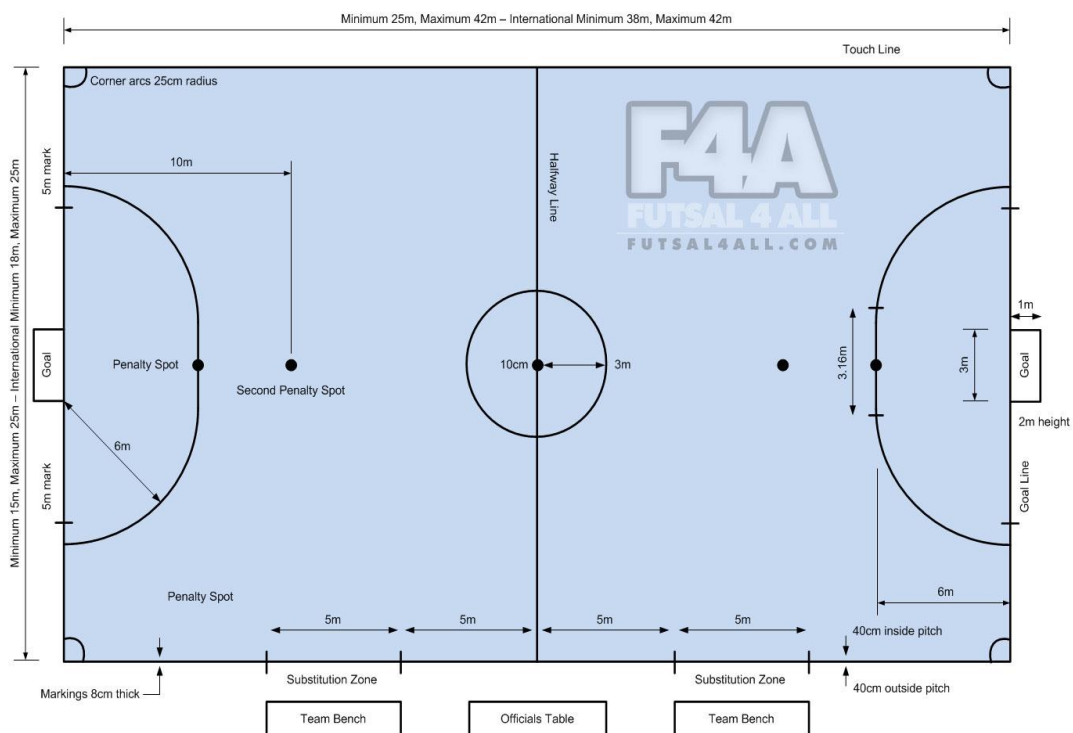
##### 1) Bola

Futsal menggunakan bola khusus yang lebih berat dan lebih kecil daripada bola dalam sepakbola. Ukuran bola futsal adalah ukuran 4. Bahan yang digunakan untuk bola sendiri adalah kulit atau bahan lain yang sesuai dan sudah termasuk dalam peraturan. Diameter bola tidak boleh lebih dari 64 cm dan tidak boleh kurang dari 62 cm. Berat bolanya yang digunakan tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram. Dimensi bola yang digunakan dalam permainan yaitu yang memiliki diameter 62-64 cm dan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4-0,6 atmosfer (400-600 gram/cm<sup>3</sup>) (Jaya, 2008: 9).

##### 2) Lapangan

Futsal dimainkan dalam lapangan yang berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 25-42 dan lebar 15-25. Batas daerah dalam lapangan futsal ditandai dengan garis sesuai peraturan dalam futsal. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal

cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepakbola sehingga gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak. Di samping itu, di futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik dasar inilah permainan futsal dan sepakbola dibentuk (Lhaksana, 2011: 5).



**Gambar 1. Lapangan Futsal**

(Sumber: <https://www.google.co.id/search?>)

Sebuah gol dinilai terjadi ketika seluruh dari bola melewati garis gawang, antara dua tiang vertikal dan di bawah tiang horizontal, kecuali bola tersebut telah dilempar, dibawa atau secara sengaja didorong oleh tangan atau lengan oleh seorang pemain dari sisi penyerang termasuk penjaga gawang (Jaya, 2008: 36).

### 3) Gawang

Menurut Jaya (2008: 15) ukuran gawang pada olahraga futsal adalah lebar gawang 3 (tiga) m serta tinggi gawang 2 (dua) m. Untuk permukaan lapangan yang disarankan adalah kayu atau lantai parkit. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar di bawah ini:

### 4) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima (5) pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenankan adalah 7 (tujuh) orang.

### 5) Perlengkapan Pemain

Dasar perlengkapan wajib dari seorang pemain adalah:

- a) Celana pendek
- b) Baju diberi nomor yang harus tampak pada bagian belakang baju. Warna nomor harus berbeda secara jelas dengan warna bajunya.
- c) Kaos kaki
- d) Pelindung tulang kering, secara keseluruhan di tutup oleh kaos kaki. Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis).
- e) Sepatu, model sepatu yang diperkenankan terbuat dari kain atau kulit lunak untuk latihan atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau bahan yang sama. Penggunaan sepatu adalah kewajiban/wajib.
- f) Khusus penjaga gawang diperkenankan memakai celana panjang. Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit.

#### 6) Wasit

Setiap pertandingan dikontrol oleh dua orang wasit di dalam lapangan yang memiliki wewenang penuh untuk memegang teguh peraturan permainan dan pencatat waktu sedangkan wasit ketiga mereka duduk di luar lapangan (garis tengah) di sisi yang sama dengan daerah pergantian pemain, bertugas mencatat pelanggaran dan waktu.

#### 7) Lamanya Permainan

Pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2 X 20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (*time out*) setiap babak nya satu kali selama 1 menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak usah menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian (Jaya, 2008: 11).

#### 8) Pelanggaran Terakumulasi

Lima kesalahan terakumulasi yang pertama oleh masing-masing tim selama setiap paruh yang dicatat dalam ringkasan pertandingan. Para pemain tim lawan boleh dapat membentuk dinding untuk mempertahankan tendangan bebas, seluruh pemain lawan paling kurang berjarak 5 meter dari bola hingga bola dalam permainan, gol dapat dicetak/tercipta langsung dari tendangan bebas ini. Dimulai dengan pelanggaran terakumulasi yang keenam dicatat oleh kedua tim pada setiap paruh: Para pemain tim lawan tidak dapat tidak boleh membentuk dinding untuk mempertahankan tendangan bebas.

#### 9) Tendangan ke Dalam (*kick in*)

Tendangan ke dalam adalah cara untuk memulai permainan kembali. Gol tidak dapat disahkan langsung dari tendangan ke dalam. Tendangan ke dalam diberikan, jika keseluruhan bagian dari bola melewati garis samping, baik di tanah maupun di udara, atau menyentuh langit-langit. Dilakukan dari tempat di mana bola melewati garis samping. Tendangan sudut merupakan cara untuk memulai permainan kembali. Gol dapat tercetak secara langsung dari tendangan sudut, tetapi hanya pada tim lawan. Tendangan sudut diberikan, jika keseluruhan bagian dari bola, terakhir kali disentuh seorang pemain tim bertahan, melewati garis gawang, di tanah atau di udara, dan gol tidak tercetak/tercipta.

#### **c. Teknik Dasar Olahraga Futsal**

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. *Shooting* dalam futsal juga dengan punggung kaki walaupun jamak dijumpai menggunakan ujung sepatu. *Passing* dengan kaki bagian dalam atau luar. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

Dalam olahraga futsal, tingkat kematangan teknik dari seorang pemain akan sangat menentukan hasil akhir. Proses permainan yang berjalan cepat dan sentuhan bola yang lebih banyak dan lebih sering dari sepakbola tentu mustahil jika hanya mengandalkan kemampuan fisik saja. Selain itu, dengan waktu standar 20 menit 1 babak dan menggunakan waktu bersih serta pergantian bebas tentu akan memudahkan para pemain jika sudah merasa sangat capek dan membutuhkan proses *recovery* untuk beberapa saat sebelum bermain kembali.

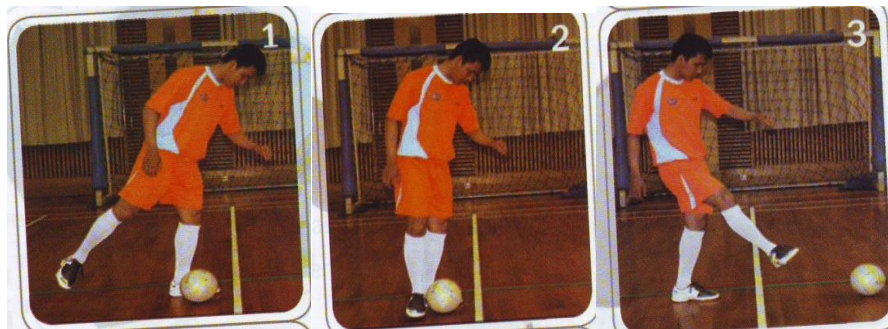
Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Menurut Jaya (2008: 63-67) beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Menurut Lhaksana (2011: 30), di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendarat. Menurut Lhaksana (2011: 30) dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.

- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.



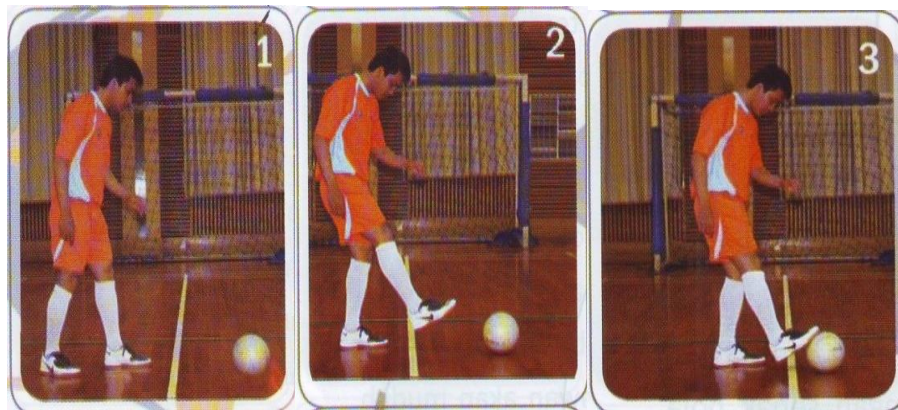
**Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan**

**(Sumber: Wirawan, 2009: 25)**

## 2) Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Menurut Lhaksana (2011: 31), keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Menurut Susworo, dkk (2009), *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Menurut Lhaksana (2011: 31) hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola: (1) Selalu

melihat datangnya arah bola, (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



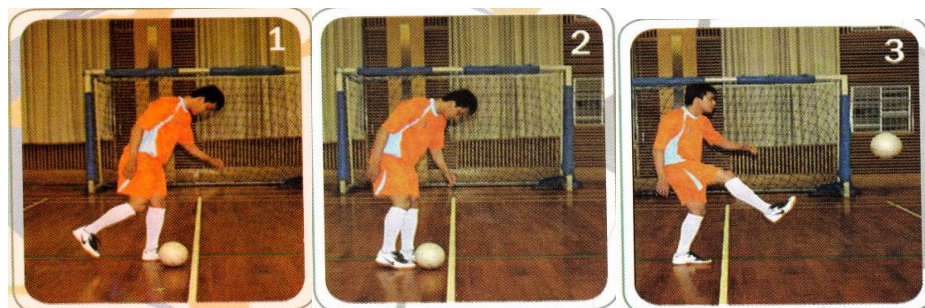
**Gambar 3. Teknik Dasar Mengontrol Bola**

**(Sumber: Wirawan, 2009: 31)**

### 3) Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Lhaksana (2011: 32), keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Menurut Susworo, dkk (2009), *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Menurut Lhaksana (2011: 32) *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.



**Gambar 4. Teknik Dasar Mengumpan Lambung**

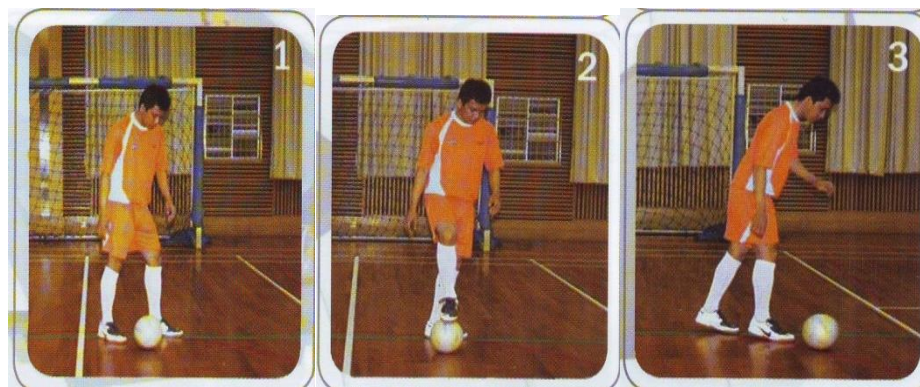
(Sumber: Wirawan, 2009: 31)

#### 4) Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

*Dribbling* adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007: 1). Menurut Lhaksana (2011 :33), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang

dalam mencetak gol. Menurut Jaya (2008: 66) *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menurut Lhaksana (2011 :33), teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.



**Gambar 5. Teknik Dasar Menggiring Bola**

**(Sumber: Wirawan, 2009: 33)**

#### 5) Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

*Shooting* merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Lhaksana (2011: 34), *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat

dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Susworo, dkk., (2009), *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Menurut Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

a) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki

- 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap ke arah gawang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

b) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu

Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.



**Gambar 6. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki**

(Sumber: Wirawan, 2009: 35)



**Gambar 7. *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki**

(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

#### 6) Keterampilan Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menurut Komarudin (2011: 62) “salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala”. Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi

ada situasi ketika pemain perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.



**Gambar 8. Teknik Dasar Menyundul**

(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah

perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

### **b. Prinsip Latihan**

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

#### 1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

#### 2) Prinsip kesadaran (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

#### 3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

#### 4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

#### 5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

#### 6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

#### 7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

#### 8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

#### 9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

#### 10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atropi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

### **c. Tujuan Latihan**

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan

jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8). Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh

atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

#### **d. Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe (FITT) Latihan**

Seorang guru atau pelatih mampu memahami dan menyusun rencana program (sesi) olahraga/aktivitas jasmani bagi anak sekolah. Selain itu juga dapat memahami karakteristik dasar anak dasar, serta mampu menentukan (FITT) frekuensi, intensitas, *time*/waktu dan *tipe*/bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dasar anak dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya.

Frekuensi menurut Tohar (1992: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan perhari atau beberapa hari latihan perminggu. Jumlah *treatment* (perlakuan) yang diberikan untuk latihan sebanyak 16 kali latihan, dengan frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi seorang olahragawan dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Jadi intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang anak dengan penuh semangat untuk mencapai tujuan. Namun usaha yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan anak. Menurut Suharto (2010: 98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensitas latihan dapat diklasifikasikan tinggi rendahnya berdasarkan beberapa indikator, antara lain: (1) berdasarkan persentase kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan, (2) berdasarkan jumlah denyut nadi dalam mereaksi beban latihan.

Suharto (2010: 99), waktu (*time*) juga sangat penting yaitu untuk menentukan lamanya latihan. Waktu yang efektif dilakukan minimal 12 kali pertemuan. Latihan fisik pada intensitas yang lebih besar maka waktu yang dibutuhkan lebih pendek, dan jika intensitas latihan fisik lebih kecil maka waktu latihan yang dibutuhkan lebih lama, agar menghasilkan latihan yang lebih baik.

### **3. Hakikat *Ladder***

Latihan *ladder* merupakan salah satu latihan kelincahan paling populer untuk semua cabang olahraga, termasuk dalam olahraga sepakbola. Latihan ini menggunakan tangga berbahan lentur. Latihan ini berfungsi agar langkah lebih cepat saat melakukan teknik dalam menggiring bola, artinya pemain bisa melewati lawan dan mendapat kesempatan mengumpan atau memasukkan bola ke gawang lawan lebih besar, agar pemain bisa mengatur perangkap yang lebih

efektif (saat *defense*), sehingga lawan sulit melakukan penetrasi, agar kontrol tubuh pemain lebih baik, sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika melompat, berlari dan saat menggiring bola, agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi saat *sprint* maupun saat menggiring bola (Dabukke, 2015).

*Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Kebanyakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dalam bentuk berlari, tetapi latihan *ladder* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan dalam bentuk lompatan dan berlari. Umumnya ketika berlari menggunakan otot-otot tungkai bawah saja, namun pada latihan *ladder* menggunakan otot-otot tungkai atas dan bawah. Latihan *ladder* memiliki tiga konsep aplikasi yaitu *jumping on ladder*, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan memperkuat stabilitas

lutut. *stepping on the ladder* berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut, *bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya (Dabukke, 2015).

Latihan *ladder* merupakan latihan *anaerobic* dalam bentuk berlari. Secara umum berlari akan menimbulkan kontraksi otot. Namun, berlari di lapangan yang luas sangat berbeda dengan berlari dilintasan *ladder*. Berlari dilintasan *ladder* membutuhkan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi dan koordinasi yang tinggi atau dengan kata lain dibutuhkan adaptasi neuromuscular karena saat bergerak dari kotak satu ke kotak lainnya atau gerakan yang kompleks dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini sangat efektif untuk melatih kemampuan atau skill dalam waktu bersamaan, karena dapat digabungkan dengan pola latihan yang diinginkan. Latihan *ladder* dengan mudah menempatkan pola latihan koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), kecepatan (*speed*), tenaga ledak (*explosive power*) kelincahan (*agility*), ketahanan kardiovaskuler, dan cardiopulmonal, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas dalam waktu bersamaan, tergantung mana yang akan diprioritaskan untuk gerakan dominan olahraga apapun (Dabukke, 2015).

Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, dalam bukunya “*Training For Speed, Agility, And Quickness*” untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. Banyak atlet

serius menggunakan *ladder* untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang meyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian di letakkan pada bidang datar atau lantai (Ismoyo, 2014).

Latihan *Ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Latihan menggunakan alat *ladder drill* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dunia olahraga (Ismoyo, 2014).

#### **4. Hakekat *Passing dan Dribbling* Futsal**

##### **a. Hakekat *Passing* dalam *Futsal***

Menurut Rahmani (2014: 158) *Passing* merupakan teknik mengoper bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu tim. Mengoper bola dalam futsal harus dengan kecepatan tinggi karena lapangan futsal tidak terlalu luas sehingga seluruh gerakan yang lambat

Menurut Lhaksana (2011: 30), di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain.

Menurut Irawan (2009 : 23), Mengumpan merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akuat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Muhammad Mulyono (2014: 53) Dalam permainan futsal maupaun sepakbola, *passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain itu, *passing* juga dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, tumit, serta ujung kaki.

Dari penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *passing* dalam futsal adalah salah satu teknik dasar dalam permainan futsal, *passing* sendiri juga dapat dilakukan dengan beberapa bagian kaki, ukuran lapangan futsal yang rata dan kecil sangat dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat.

#### **b. Hakekat *Dribbling* dalam Futsal**

Menurut Rahmani (2014: 158) *Dribbling* adalah teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kaki kiri maupun kaki kanan.

Menurut Mulyono (2014: 54) teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemainn agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Dalam permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalm dan kaki bagian luar sering dipakai

untuk teknik yang satu ini. Penggunaan bagian punggung kaki juga sering diterapkan.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) “teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Menurut Irawan (2009 : 32), dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (sole of the foot), menggunakan kaki bagian dalam (inside of the foot ), kaki bagian luar (out side of the foot) dan bagian punggung kaki (instep of the foot). Akan tetapi situasi permainan menuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (sole of the foot) dengan dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai.

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan *dribbling* dalam futsal adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola dengan berbagai macam perkenaan kaki sebelum diberikan kepada temannya.

## **5. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Seyegan**

### **a. Hakikat Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk

manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah

nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram. Ekstrakurikuler futsal cukup diminati oleh siswa di SMK Negeri 1 Seyegan, tercatat ada 30 siswa yang mengikuti. Ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu hari Senin pukul 13.30-17.00 WIB, Rabu pukul 15.30-17.00 WIB, hari Kamis pukul 15.30-17.00 WIB.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dabukke (2015) yang berjudul “Efektifitas Latihan Kelincahan dengan *Ladder Drill* dan *Zig – Zag* terhadap Kemampuan Menggiring bola Siswa SSB Baturetno usia 10 – 12 tahun”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Batu Retno usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 42 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) Kelompok usia 10 – 12 tahun, (2) Bersedia mengikuti latihan dan menerima *treatment* sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB BATURETNO yang masih aktif latihan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Instrument menggunakan instrumen tes menggiring bola dari Danny Mielke

(2007: 8). Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10 – 12 tahun, dengan  $t$  hitung  $11,423 > t$  tabel  $2,14$  dan  $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar  $8,55\%$ . (2) ada pengaruh yang signifikan latihan *zig – zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10 – 12 tahun, dengan  $t$  hitung  $9,843 > t$  table  $2,14$ , dan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar  $9,63\%$ . (3) Latihan *zig – zag* lebih efektif dibandingkan latihan *ladder* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB BATURETNO usia 10 – 12 tahun, dengan selisih rata – rata *posttest* sebesar  $0,1933$  detik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dica Febri Wardana (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati yang berjumlah 35 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi tes mengoperkan bola rendah dan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan *uji-t*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan

*passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 6,35 dan rerata *posttest* sebesar 7,7 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 1,35, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 21,25% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik. Sedangkan pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 21,06 dan rerata *posttest* sebesar 20,14 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 0,92, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan yang lebih baik yaitu 4,36% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

### C. Kerangka Berpikir

Futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing* dan *dribbling*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

Teknik *passing* dalam futsal adalah salah satu teknik dasar dalam permainan futsal, dengan ukuran lapangan futsal yang rata dan kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Teknik *dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya yang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa bagian kaki.

Untuk dapat memenangkan pertandingan dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain futsal agar permainan dalam futsal dapat berjalan dengan efektif. *Passing* dan *dribbling* bertujuan dengan intensitas cepat bertujuan untuk memudahkan membongkar pertahanan lawan dalam bermain futsal agar dapat mencetak gol.

Latihan *Ladder drill* adalah latihan yang dapat membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint).

Dalam hal ini *ladder drill* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *dribbling* terkait *ladder drill* dapat membantu meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint) dalam olahraga futsal.

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

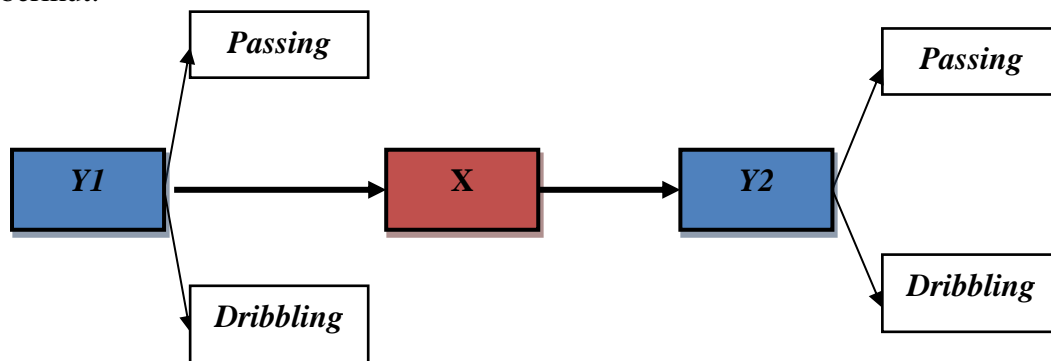
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh antara latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan.
2. Ada pengaruh antara latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikulerfutsal di SMK Negeri 1 Seyegan.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, 2006: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian

Keterangan:

$Y_1$  : Pengukuran Awal (*Pretest*) *passing* dan *dribbling*

X : Perlakuan (*Treatment*)

$Y_2$  : Pengukuran Akhir (*Posttest*) *passing* dan *dribbling*

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sayegan. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2018. Latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Jumat.

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

### **1. Populasi**

Sugiyono (2007: 55) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Sayegan berjumlah 30 orang.

### **2. Sampel**

Arikunto (2006: 117) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan dua bulan terakhir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) Terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Sayegan, (3) bersedia mengikuti latihan selama 16 kali, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 orang.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Ladder drill* adalah latihan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot kaki, koordinasi kaki, *power* otot kaki dalam berbagai variasi bentuk latihan menggunakan alat bantu tangga latihan yang diletakkan di lapangan. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. *Dribbling* adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam penelitian ini tes untuk menggiring bola akan diukur menggunakan instrumen *Dribbling Bobby Charlton* yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Mielke, 2007: 8).
3. *Passing* adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien menggunakan teknik *passing*. Keterampilan *passing* dalam penelitian ini adalah mengoper bola pada sasaran dengan tes mengoper oleh Subagyo Irianto (1995: 9) yang telah dimodifikasi dengan cara menghitung jumlah tendangan peserta didik yang sah dari 10 kali kesempatan tendangan.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

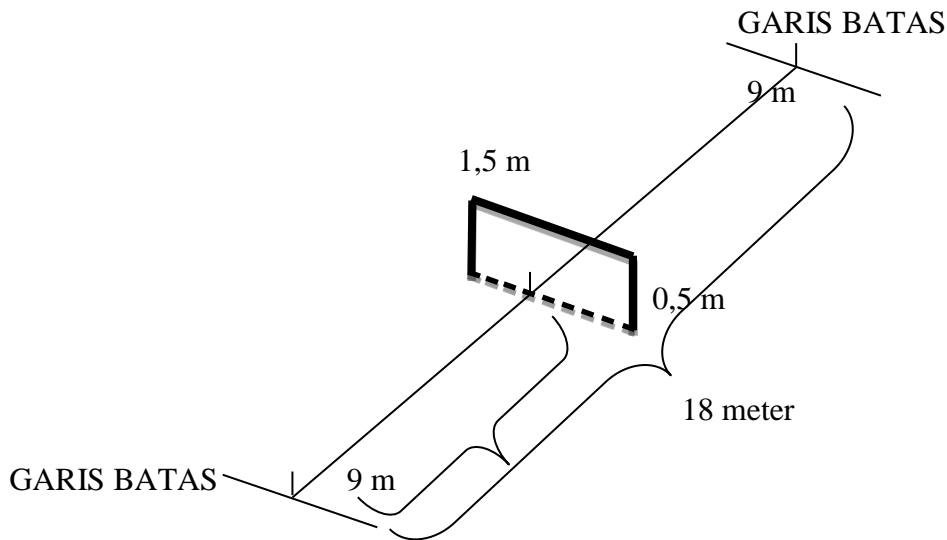
Menurut Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. Tes Ketepatan *Passing***

Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus

sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



**Gambar 10. Tes Mengoper Bola Rendah**  
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

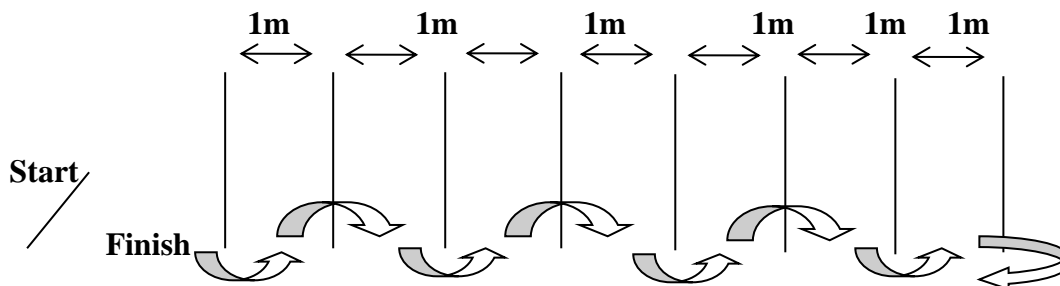
#### **b. Tes Kemampuan *Dribbling***

Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Bobby Charlton. Hasil penelitian dengan instrumen *dribbling* Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864. Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

- 1) Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang besi 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepakbola, (g) meteran.
- 2) Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba.

3) Pelaksanaan:

- a. Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis *start*)
- b. Pemain bersiap di posisi start.
- c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali samapi garis *finish*.
- d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
- e. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis *finish*.
- f. Bola dihentikan tepat di garis *finish* ketika testi sampai di garis finish.
- g. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
- h. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



**Gambar 11. Instrumen *Dribbling Bobby Charlton***  
(Sumber: Danny Mielke, 2007: 8).

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

## 2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2 - r}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2

$s_1$  : simpangan baku sampel 1

$s_2$  : simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  : varians sampel 1

$s_2^2$  : varians sampel 2

$r$  : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

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

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

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan. Penelitian ini dilakukan pada Jum'at 22 November 2018 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Passing Pretest*

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

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Passing Pretest*

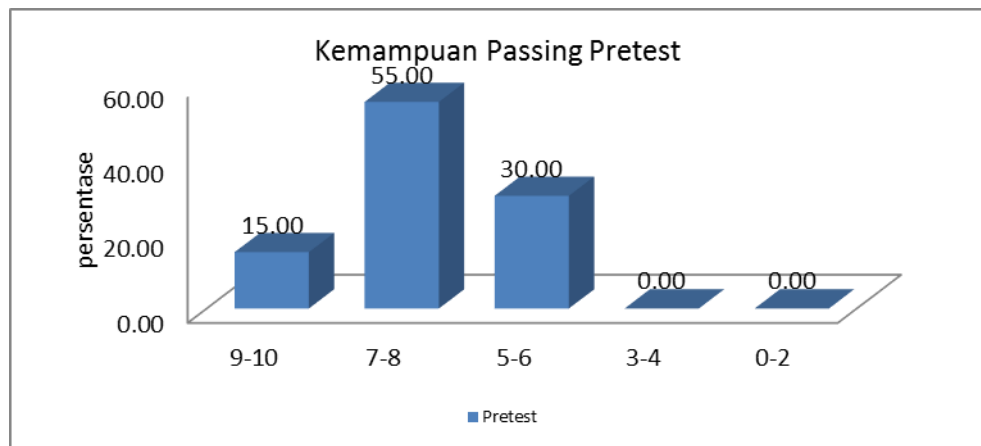
Statistik	Pretest
<i>Mean</i>	7,1500
<i>Median</i>	7,0000
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	1,46089
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan *pretest* dengan rerata sebesar 7,15, nilai tengah 7, nilai sering muncul 7 dan simpangan baku 1,46, skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 5. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kemampuan *Passing Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9 - 10	3	15,00
2	7 □ 8	11	55,00
3	5 □ 6	6	30,00
4	3 □ 4	0	0,00
5	0 □ 2	0	0,00
Jumlah		20	100

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



Gambar 12. Grafik Tingkat Kemampuan *Passing Pretest*

## 2. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Passing Posttest*

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

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Passing Posttest*

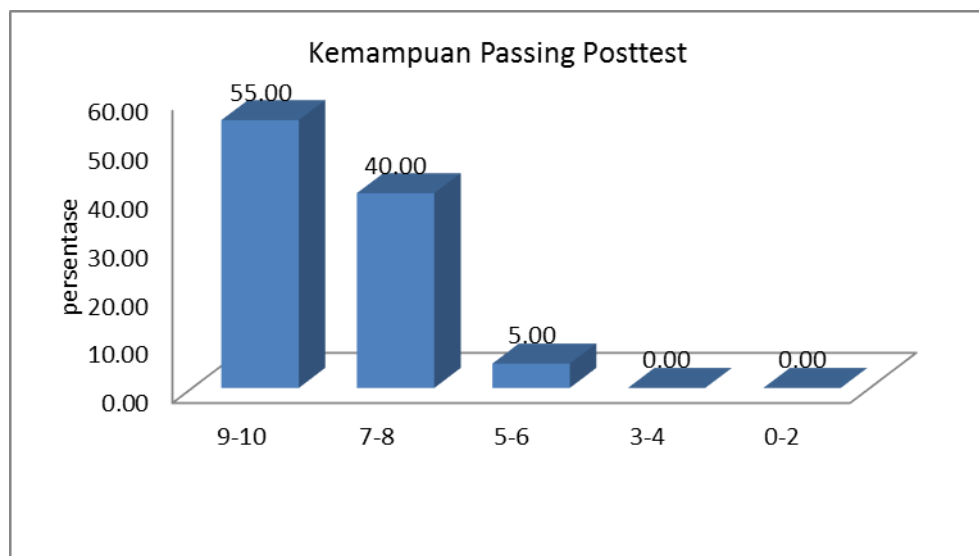
Statistik	Posttest
<i>Mean</i>	8,6500
<i>Median</i>	9,0000
<i>Mode</i>	8,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,18210
<i>Range</i>	4,00
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan *posttest* dengan rerata sebesar 8,65, nilai tengah 9, nilai sering muncul 8 dan simpangan baku 1,18, skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 6. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kemampuan *Passing Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9 - 10	11	55,00
2	7 □ 8	8	40,00
3	5 □ 6	1	5,00
4	3 □ 4	0	0,00
5	0 □ 2	0	0,00
Jumlah		20	100

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



Gambar 13. Grafik Tingkat Kemampuan *Passing Posttest*

### 3. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Dribbling Pretest*

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

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Dribbling Pretest*

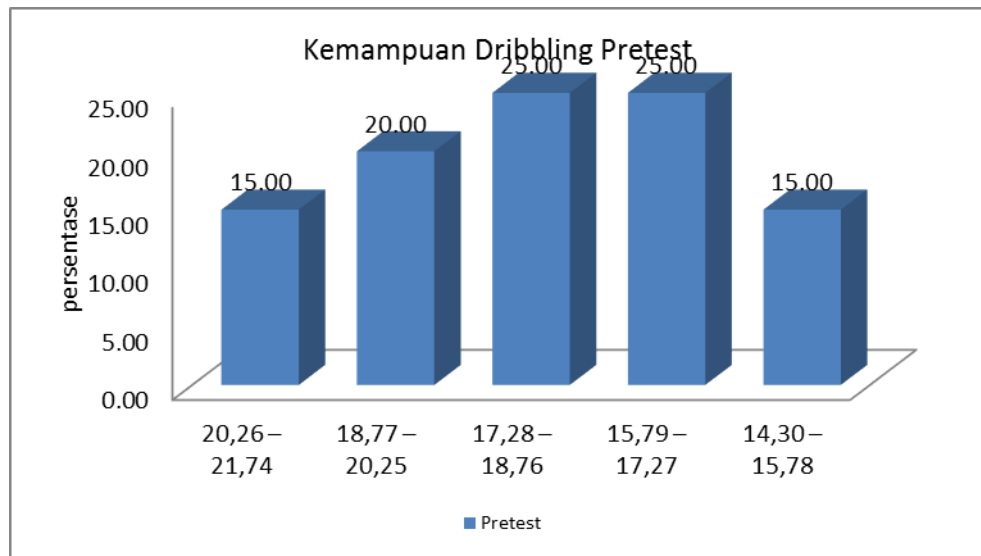
Statistik	Pretest
<i>Mean</i>	17,8775
<i>Median</i>	18,0800
<i>Mode</i>	14,31 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2,04743
<i>Range</i>	7,42
<i>Minimum</i>	14,31
<i>Maximum</i>	21,73

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan *pretest* dengan rerata sebesar 17,87, nilai tengah 18,08, nilai sering muncul 14,31 dan simpangan baku 2,04, skor tertinggi sebesar 21,73 dan skor terendah sebesar 14,31. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kemampuan *Dribbling Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20,26 □ 21,74	3	15,00
2	18,77 □ 20,25	4	20,00
3	17,28 □ 18,76	5	25,00
4	15,79 □ 17,27	5	25,00
5	14,30 □ 15,78	3	15,00
Jumlah		20	100

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



Gambar 14. Grafik Tingkat Kemampuan *Dribbling Pretest*

#### 4. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

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

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

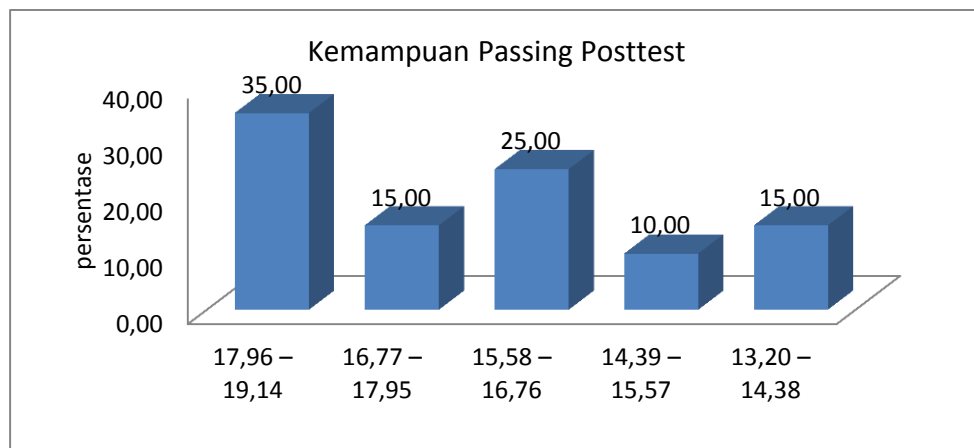
Statistik	Posttest
<i>Mean</i>	16,7695
<i>Median</i>	16,8350
<i>Mode</i>	13,21 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,84086
<i>Range</i>	5,92
<i>Minimum</i>	13,21
<i>Maximum</i>	19,13

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan *posttest* dengan rerata sebesar 16,77, nilai tengah 16,83, nilai sering muncul 13,21 dan simpangan baku 1,84, skor tertinggi sebesar 19,13 dan skor terendah sebesar 13,21. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	17,96 □ 19,14	7	35,00
2	16,77 □ 17,95	3	15,00
3	15,58 □ 16,76	5	25,00
4	14,39 □ 15,57	2	10,00
5	13,20 □ 14,38	3	15,00
Jumlah		20	100

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



Gambar 15. Grafik Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

## B. Hasil Uji Prasyarat

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

## 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Passing Pretest	0,460	Normal
2	Passing Posttest	0,585	Normal
3	Dribbling Pretest	0,999	Normal
4	Dribbling Posttest	0,880	Normal

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

## 2. Uji Homogenitas

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

Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Passing	0,662	Homogen
Dribbling	0,724	Homogen

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

### C. Analisi Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Negeri 1 Seyegan

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 11. Uji T Tingkat Kemampuan *Passing*

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Ladder Drill	6,097	2,09	0,00	1,5

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $6,097 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$

ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,5, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 20,98% untuk kemampuan *passing* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan.

## 2. Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Negeri 1 Seyegan

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 12. Uji T Tingkat Kemampuan *Dribbling*

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Ladder Drill	4,347	2,09	0,000	1,108

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $4,347 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Sayegan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,108, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 6,20% untuk kemampuan dribbling dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan futsal menggunakan variasi *ladder drill* dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *dribbling* peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Seyegan. Hal ini menjadi tolok ukur seberapa besar keberhasilan program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal.

Latihan merupakan sarana untuk meningkatkan dan memperbaiki tingkat kemampuan bermain futsal bagi peserta ekstrakurikuler. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan teratur maka siswa akan mampu mengetahui kebutuhan dan kekurangan masing-masing sehingga latihan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuannya. Proses latihan dapat dilakukan dengan bimbingan pelatih maupun berlatih sendiri. Akan tetapi, dengan intruksi pelatih maka siswa akan mengetahui kebutuhan yang harus dipenuhi sehingga latihan dapat terprogram dengan baik.

Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari peran serta pelatih atau guru dalam memimpin siswanya untuk dapat mengikuti kegiatan latihan dengan baik. Perbedaan kebutuhan masing-masing siswa dan kesamaan tujuan bersama menjadi alasan bagi pelatih untuk dapat menyeimbangkan kemampuan bermain

secara kolektif. Dengan adanya perbedaan kebutuhan tersebut menuntut pelatih untuk dapat memberikan latihan yang mampu memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemampuannya tanpa mengorbankan siswa lain.

Kegiatan latihan yang monoton akan membuat siswa merasa jenuh sehingga perlu adanya pengemasan latihan menjadi suasana yang menyenangkan yang berorientasi pada tercapainya tujuan bersama. Beberapa bentuk latihan yang digemari oleh pelatih untuk menyampaikan materi ajarnya. Akan tetapi, penyampaian tersebut belum tentu dapat memberikan suasana yang menyenangkan yang mampu mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasarnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa latihan variasi *ladder drill* dapat meningkatkan kemampuan dasar yaitu kemampuan *passing* dan kemampuan *dribbling*.

*Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak

yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Seiring berlangsungnya latihan dengan variasi *ladder drill* ini siswa dituntut untuk mengembangkan otot kaki dan mampu melakukan berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Dengan tidak disadari siswa telah diarahkan dan diberikan latihan yang menghilangkan kejenuhan tetapi tidak mengurangi esensi tujuan pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *ladder drill* mampu memberikan perubahan yang signifikan pada kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Seyegan. Perubahan yang signifikan ini menunjukkan bahwa program latihan menggunakan variasi *ladder drill* mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam *passing*. Kualitas *passing* dapat ditentukan oleh akurasi dan bobot *passing* yang dilakukan oleh siswa. Perkenaan kaki pada bola juga mempengaruhi tingkat kualitas *passing* siswa dalam bermain futsal. Perkenaan kaki pada bola yang masih minim pola pergerakan dan kemampuan kaki dalam bergerak akan sangat menghambat siswa dalam melakukan *passing*. Hal ini berbeda dengan siswa yang memiliki kemampuan gerak kaki yang baik maka perkenaan kaki pada bola sebagai penentu akurasi *passing* dapat dimaksimalkan. Pada siswa yang baru dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal atau siswa yang belum lama berlatih tentunya akan memiliki perbedaan yang mencolok dengan siswa yang sudah lama mengikuti latihan.

Melalui latihan yang terprogram maka siswa akan dengan cepat mengalami peningkatan kemampuan bermainnya secara menyeluruh.

Selain itu, perubahan kemampuan bermain pada siswa tidak hanya terjadi pada kemampuan *passing* saja tetapi perubahan kemampuan *dribbling* juga mengalami perubahan yang signifikan. Luas lapangan yang kecil dan tekanan lawan yang lebih ketat tentunya dalam bermain futsal membutuhkan kemampuan *dribbling* dan penguasaan bola yang baik. tanpa memiliki *dribbling* dan penguasaan bola yang baik maka siswa akan kesulitan dalam bermain futsal. Pemberian program latihan variasi *ladder drill* ini mampu memberikan rangsangan kepada siswa untuk dapat bergerak dan selalu bergerak melindungi bola dan dekat dengan bola. Kualitas *dribbling* pada permainan futsal sangatlah penting di mana tekanan permainan dituntut untuk dapat bermain dengan cepat. Luas lapangan yang kecil tentunya akan menyulitkan bagi siswa dalam bermain jika tidak memiliki kemampuan *dribbling* yang baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Sayegan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 7,15 dan rerata *posttest* sebesar 8,65 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,50, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 20,97% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*.
2. Sedangkan pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Sayegan dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 17,87 dan rerata *posttest* sebesar 16,76 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,10, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 6,15% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*.

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

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Sayegan, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis

bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga futsal, yaitu pelatih dan siswat.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

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

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

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

### **D. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, Marina. 2012. *Rope Jumping Fitnes*. Denmark: E-BOOK.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dabukke, A.B. (2015). *Efektifitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Drill Dan Zigzag Terhadap Kemampuan Memggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun*. S1 hehis, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta : Perpustakaan FIK.
- Depdikbud. (2013). *Model-Model Pembelajaran Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional*. PGSM: Jakarta.
- Hadi, S. (1991). *Analisa Butir untuk Instrument*. Andi Offset : Yogyakarta.
- Halim, S. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Hermawan, F. (2015). *Pengembangan Dan Analisis Kualitas Sistem Informasi Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMK NEGERI 1 PANDAK*. Skripsi, tidak diterbitkan, Yogyakarta : Pendidikan Teknik Informatika.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Ngeri Yogyakarta.
- Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan Dan Kordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi, tidak diterbitkan, Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspork IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diklat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Marhaendro, A.S.D., Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No. 2*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mielke, M. (2007). “*Dasar-dasar Sepakbola*”. Bandung: Pakar Raya.
- Muharnanto (2006). *Dasar-dasar permainan futsal: sesuai dengan peraturan FIFA*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Mulyana, R. (2004). *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Nossek, J. (1982). *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Reynold, Tony. (2011). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. Diakses pada tanggal 11 Desember 2015, dari <http://footballgc.com>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Singh, A.B. (2012). *Sport Training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Ria, R. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Suharto. (2000). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Olahraga.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

## Lampiran 1. Lembar Pengajuan Proposal Skripsi



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

Nomor : 006/PKL/I/2018  
Lamp. : 1 Ekemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth  
Bapak : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd  
Di Yogyakarta

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

Nama : Wit Permadi  
NIM : 11602241058

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DAN DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 SAYEGAN "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Januari 2018  
Kajur PKL,

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

Tembusan:  
Mahasiswa yang bersangkutan  
Arsip PKL

## Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.112/UN.34.16/PP/2018.

15 November 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

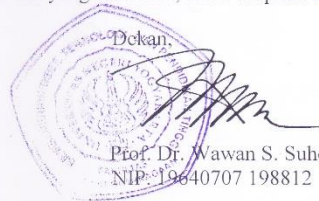
**Kepada Yth.**

**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kabupaten Sleman, Jl. Candi Gebang,  
Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.**

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

Nama : Wit Permadi  
NIM : 11602241058  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP : 196210101988121001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 22 November s/d 17 Desember 2018  
Tempat : Peserta Ekstrakurikuler SMK 1 Seyegan, Jln. Kebongagung Km. 8.5  
Margomulyo Seyegan Sleman..  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan  
Passing dan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di  
SMK Negeri 1 Seyegan.

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



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

**Tembusan :**

1. Kepala SMK 1 Seyegan.
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan SMK Negeri 1 Seyegan.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 SEYEGAN**  
BIDANG STUDI KEAHLIAN TEKNOLOGI DAN REKAYASA

Jalan Kebonagung Km. 8, Jamblangan, Margomulyo, Seyegan, Sleman 55561  
Telp. (0274) 866-442, Fax (0274) 867-670; email : smkn1seyegan@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 070 / 1218 / 1026

Yang bertanda tangan di bawah ini PIt.Kepala SMK Negeri 1 Seyegan Kabupaten Sleman menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : WIT PERMADI  
NIM : 11602241058  
Jurusan/Prodi : PKO  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 1 Seyegan, pada tanggal 22 November s.d. 17 Desember 2018 dengan judul penelitian : "Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Passing Dan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 1 Seyegan".

Nama Dosen Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP : 19621010198812001

Demikian, surat keterangan dibuat agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Seyegan, 26 Desember 2018



Sri Winarsih, S.Pd.  
Pembina, IV/a

NIP 19681022 199412 2 004



Lampiran 4. Data Mentah *Pretest dan Posttest Passing*.

<b>NO</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>
1	7	9
2	9	9
3	7	8
4	6	8
5	7	10
6	8	10
7	5	7
8	5	6
9	10	9
10	10	10
11	7	7
12	6	8
13	7	8
14	5	8
15	8	9
16	8	10
17	8	10
18	7	9
19	6	8
20	7	10

Lampiran 5. Data Mentah *Pretest dan Postest Dribbling*.

<b>NO</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>
1	14.64	13.21
2	16.66	15.21
3	21.73	19.01
4	20.54	18.33
5	16.59	14.22
6	15	16.03
7	15.89	17.21
8	18.59	16.11
9	18.32	17.09
10	14.31	13.69
11	17.2	17.59
12	18.78	18.2
13	19.03	19.13
14	20.31	19.03
15	16.4	15.11
16	17.79	16.07
17	18.41	16.58
18	19.34	19.05
19	20.18	18.31
20	17.84	16.21

Lampiran 6. Analisis Data.

**Statistics**

		PASSING_PRE	PASSING_POS	DRIBBLING_PR	DRIBBLING_PO
		TEST	TTEST	ETEST	STTEST
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		7.1500	8.6500	17.8775	16.7695
Median		7.0000	9.0000	18.0800	16.8350
Mode		7.00	8.00 <sup>a</sup>	14.31 <sup>a</sup>	13.21 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.46089	1.18210	2.04743	1.84086
Range		5.00	4.00	7.42	5.92
Minimum		5.00	6.00	14.31	13.21
Maximum		10.00	10.00	21.73	19.13

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**PASSING\_PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	15.0	15.0	15.0
	6	3	15.0	15.0	30.0
	7	7	35.0	35.0	65.0
	8	4	20.0	20.0	85.0
	9	1	5.0	5.0	90.0
	10	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**PASSING\_POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	5.0	5.0	5.0
	7	2	10.0	10.0	15.0

8	6	30.0	30.0	45.0
9	5	25.0	25.0	70.0
10	6	30.0	30.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

**DRIBBLING\_PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.31	1	5.0	5.0	5.0
	14.64	1	5.0	5.0	10.0
	15	1	5.0	5.0	15.0
	15.89	1	5.0	5.0	20.0
	16.4	1	5.0	5.0	25.0
	16.59	1	5.0	5.0	30.0
	16.66	1	5.0	5.0	35.0
	17.2	1	5.0	5.0	40.0
	17.79	1	5.0	5.0	45.0
	17.84	1	5.0	5.0	50.0
	18.32	1	5.0	5.0	55.0
	18.41	1	5.0	5.0	60.0
	18.59	1	5.0	5.0	65.0
	18.78	1	5.0	5.0	70.0
	19.03	1	5.0	5.0	75.0
	19.34	1	5.0	5.0	80.0
	20.18	1	5.0	5.0	85.0
	20.31	1	5.0	5.0	90.0
	20.54	1	5.0	5.0	95.0
	21.73	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

**DRIBBLING\_POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.21	1	5.0	5.0	5.0
	13.69	1	5.0	5.0	10.0
	14.22	1	5.0	5.0	15.0
	15.11	1	5.0	5.0	20.0
	15.21	1	5.0	5.0	25.0
	16.03	1	5.0	5.0	30.0
	16.07	1	5.0	5.0	35.0
	16.11	1	5.0	5.0	40.0
	16.21	1	5.0	5.0	45.0
	16.58	1	5.0	5.0	50.0
	17.09	1	5.0	5.0	55.0
	17.21	1	5.0	5.0	60.0
	17.59	1	5.0	5.0	65.0
	18.2	1	5.0	5.0	70.0
	18.31	1	5.0	5.0	75.0
	18.33	1	5.0	5.0	80.0
	19.01	1	5.0	5.0	85.0
	19.03	1	5.0	5.0	90.0
	19.05	1	5.0	5.0	95.0
	19.13	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PASSING_PRETES	PASSING_POSTTES	DRIBBLING_PRETES	DRIBBLING_POSTTES
		T	T	T	T
N		20	20	20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	7.1500	8.6500	17.8775	16.7695
	Std. Deviation	1.46089	1.18210	2.04743	1.84086
Most Extreme Differences	Absolute	.191	.173	.086	.131
	Positive	.191	.159	.074	.100
	Negative	-.159	-.173	-.086	-.131
Kolmogorov-Smirnov Z		.854	.775	.383	.588
Asymp. Sig. (2-tailed)		.460	.585	.999	.880
a. Test distribution is Normal.					

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PASSING_PRETEST	.194	1	38	.662
DRIBBLING_PRETEST	.126	1	38	.724

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PASSING_PRETEST	7.1500	20	1.46089	.32667
	PASSING_POSTTEST	8.6500	20	1.18210	.26433

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PASSING_PRETEST & PASSING_POSTTEST	20	.672	.001

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PASSING_PRETEST - PASSING_POSTTEST	-1.50000	1.10024	.24602	-2.01493	-.98507	-6.097	19	.000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	DRIBBLING_PRETEST	17.8775	20	2.04743	.45782
	DRIBBLING_POSTTEST	16.7695	20	1.84086	.41163

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	DRIBBLING_PRETEST & DRIBBLING_POSTTEST	20	.833	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	DRIBBLING_PRETEST - DRIBBLING_POSTTEST	1.10800	1.13996	.25490	.57448	1.64152	4.347	19	.000

### SESI LATIHAN LADDER

Hari/ Tanggal	: Kamis 22/11/2018, Jum'at	Perengkapan :	Keterangan Gambar :
	23/11/2018	1. Cones	O : Pelatih
Jam	: 15.30-17.00 WIB	2. Marker	X : Peserta Didik
Waktu Latihan	: 90 menit	3. Stopwatch	△ : Cones
Sasaran Latihan	:	4. Bola	
Intensitas	: Maksimal		
Kelompok Umur	:		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Stretching</i> ) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max  Set: 2x  Rep: 3x  t.r : 1:5=30'  t.i : 1:9=54'  Fre: 2x	10 menit		1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki, lalu menumpu dengan dua kaki, lompat ke belakang dengan menumpu kaki kanan dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplusif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, panjang keseluruhan 6 meter dan panjang per tangga 50 cm. 4. Panjang keseluruhan 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6

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

Hari/ Tanggal : Senin 26/11/2018, Rabu  
 28/11/2018, Kamis 29/11/2018  
 Jam : 15.30-17.00 WIB  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan :  
 Intensitas : Maksimal  
 Kelompok Umur :  
 Sesi : 3, 4, 5

Perlengkapan :  
 1. Cones  
 2. Marker  
 3. Stopwatch  
 4. Bola

Keterangan Gambar :  
 O : Pelatih  
 X : Peserta Didik  
 △ : Cones

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Stretching</i> ) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 2x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 2x	10 menit		1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki lagi, lalu menumpu dengan dua kaki tetapi di luar tangga, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan dua kaki dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
4.	<i>Game</i>		35		Mengamati kelincahan pemain saat

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

Hari/ Tanggal : Sabtu 1/12/2018, Senin  
 3/12/2018, Rabu 5/12/2018  
 Jam : 15.30-17.00 WIB  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan :  
 Intensitas : Maksimal  
 Kelompok Umur :  
 Sesi : 6 7 8

Perlengkapan :  
 1. Cones  
 2. Marker  
 3. Stopwatch  
 4. Bola

Keterangan Gambar :  
 O : Pelatih  
 X : Peserta Didik  
 : Cones



No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Stretching</i> ) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max  Set: 2x  Rep: 5x  t.r : 1:5=30'  t.i : 1:9=54'  Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai start dari tangga awal dua kaki, lompat ke tangga pertama dengan kaki kiri, lalu menumpu dua kaki di luar sebelah kanan tangga pertama, lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki kanan dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6

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

Hari/ Tanggal : Kamis 6/12/2018, Sabtu 8/12/2018, Senin 10/12/2018  
 Jam : 15.30-17.00 WIB  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan :  
 Intensitas : Maksimal  
 Kelompok Umur :  
 Sesi : 9, 10, 11

Perlengkapan :  
 1. Cones  
 2. Marker  
 3. Stopwatch  
 4. Bola

Keterangan Gambar :  
 O : Pelatih  
 X : Peserta Didik  
 : Cones



No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Stretching</i> ) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 3x Rep: 4x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki, lalu menumpu dengan dua kaki, lompat ke depan dengan menumpu dua kaki dan seterusnya. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 4. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
					Mengamati kelincahan

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

Hari/ Tanggal : Selasa 11/12/2018, Kamis 13/12/2018, Jum'at 14/12/2018  
 Jam : 15.30-17.00 WIB  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan :  
 Intensitas : Maksimal  
 Kelompok Umur :  
 Sesi : 12. 13. 14

Perlengkapan :  
 1. Cones  
 2. Marker  
 3. Stopwatch  
 4. Bola

Keterangan Gambar :  
 O : Pelatih  
 X : Peserta Didik  
 : Cones



No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Stretching</i> ) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 3x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	20 menit		3. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke sisi kiri dengan menumpu kaki kiri, lalu <i>skip</i> , dan lompat ke luar sisi kanan dengan menumpu kaki kanan dan seterusnya. 4. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 5. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 6. Jarak keseluruhan tangga 10 meter. 7. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
					Mengamati kelincahan

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

Hari/ Tanggal : Sabtu 15/12/2018, Senin 17/12/2018  
 Jam : 15.30-17.00 WIB  
 Waktu Latihan : 90 menit  
 Sasaran Latihan :  
 Intensitas : Maksimal  
 Kelompok Umur :  
 Sesi : 15. 16

Perlengkapan :  
 1. Cones  
 2. Marker  
 3. Stopwatch  
 4. Bola

Keterangan Gambar :  
 O : Pelatih  
 X : Peserta Didik  
 : Cones



No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Stretching</i> ) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i>	Intens: Max Set: 4x Rep: 5x t.r : 1:5=30' t.i : 1:9=54' Fre: 3x/m	20 menit		3. Mulai start dari awal dua kaki kemudian <i>skip</i> ke tangga pertama kemudian lompat ke luar sisi kanan dan <i>skip</i> ke tangga ke dua, lalu lompat ke luar sisi kiri dan seterusnya. 4. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 5. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm. 6. Jarak keseluruhan 10 meter. 7. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.
					Mengamati kelincahan

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



Keterangan: Siswa disiapkan ndan perkenalan



Keterangan: siswa disiapkan dan perkenalan



Keterangan: pengambilan data *pretest*



Keterangan: pengambilan data *pretest*



Keterangan: pengambilan data *pretest*



Keterangan: pengambilan data *pretest*