

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH 1 KLECO
KOTAGEDE YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Fajar Alfan
NIM. 13602244014

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH 1 KLECO KOTAGEDE YOGYAKARTA

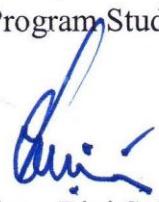
Disusun Oleh:

Fajar Alfan
NIM. 13602244014

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

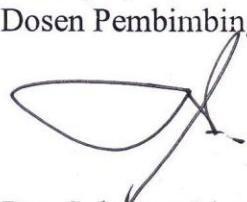
Yogyakarta, 3 Februari 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Iriyanto, M. Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajar Alfan

NIM : 13602244014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta

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

Yogyakarta, 3 Februari 2021



Fajar Alfan
NIM. 13602244014

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH 1 KLECO KOTAGEDE YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Fajar Alfan
NIM. 13602244014

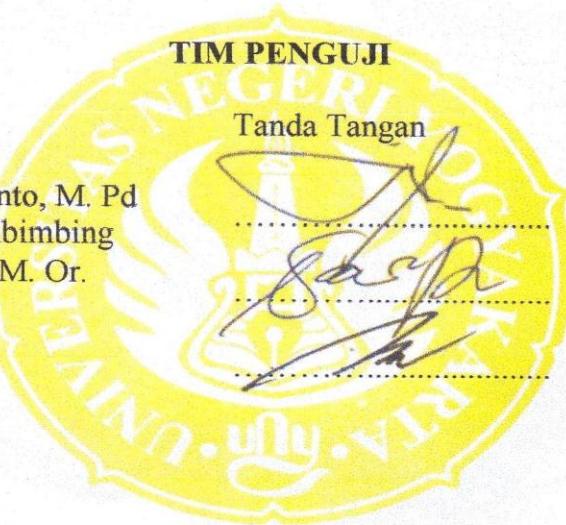
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 3 Februari 2021

Nama/Jabatan

Drs. Subagyo Iriyanto, M. Pd
Ketua Penguji/Pembimbing
Nawan Primasoni, M. Or.
Sekretaris
Dr. Fauzi, M. Si.
Penguji Utama

Tanda Tangan



Tanggal

10-2-2021

10/2/2021

8/2/2021

Yogyakarta, Februari 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dit. Dekan,



Dekan, Dr. Yudisik Prasetyo, M. Kes.

NIP. 19810815 200501 1 002

MOTTO

“Orang hebat berasal dari anak muda yang tadinya banyak masalah, tapi segera
memperbaiki diri”

(Penulis)

“Fa bi’ayyi aalaaa’i robbikumaa
tukazzibaan” (Qs. Ar—Rahman :13)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini yang dapat saya persembahkan kepada:

1. Kepada Kedua orang tua yang tercinta Bapak Suheri, Ibu Naipah dan keluarga yang telah memberikan kasih, ridha, doa, dan banyak dukungan lainnya sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan Strata 1 ini.
2. Kakakku Mohamad Arifin, Anggraeni Dwi Hartanti, Sri Wahyuni, adikku Mohamad Fadlan Alkhafi yang telah memberi dukungan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan studi.
3. Seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY khususnya kelas A angkatan 2013.
4. Teman-teman kkn B11, Kevin, Donna, Lia, Anggia, Indra, Renika yang telah memberikan motivasi dan semangatnya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Teman - teman kos 49: Fuad, Jun, Panji, Supri, Juan, Taufik. Terima kasih telah menjadi teman terbaik, memberikan tempat singgah dan memberikan pengalaman serta petualangan yang tidak terlupakan Almamater Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Tugas Akhir ini saya persembahkan untuk semua pihak yang telah bertanya “kapan sidang?”, “kapan wisuda?”, “kapan nyusul”, dan sejenisnya. Kalian adalah alasanku untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH
1 KLECO KOTAGEDE YOGYAKARTA**

Oleh:

Fajar Alfan

NIM. 13602244014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta.

Jenis Penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan “Two Group Pre-test-Post-test Design”. Subjek penelitian adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta yang berjumlah 24 anak. Instrumen menggunakan tes Dribbling dari Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26). Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (paired sample t test).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (8,323) t tabel $< (2,201)$, dan nilai p $0,000 <$ dari 0,05. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (5,845) t tabel $> (2,201)$, dan nilai p $0,000 <$ dari 0,05. Ada perbedaan yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

Kata kunci : Latihan Kecepatan, Latihan kelincahan, Mendribble bola Futsal

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta” yang disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, dalam kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Subagyo Irianto, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah memberikan dukungan, motivasi, masukan dan bimbingan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M. S, selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Jajaran Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendidik dan memberikan ilmunya.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Teman teman PKO A 2013 yang telah menjadi keluarga kecil sehingga dapat bebagi ilmu dan selalu menjaga kekompakan untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.

6. Para Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di tempat yang beliau ampu.
7. Siswa kelas IV dan V Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta yang telah membantu memperlancar pengambilan data seama proses penelitian ini.
8. Ibu dan Bapak tercinta yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dan kasih sayang sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
9. Semua pihak yang membantu secara langsung dan tidak langsung dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

Kemudian kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi perbaikan dan kesempurnaan karya selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua yang membaca serta dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

Yogyakarta, Februari 2021
Penulis,

Fajar Alfan
NIM 13602244014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Futsal.....	7
2. Sejarah Futsal	8
3. Teknik Dasar Futsal.....	9
4. Peraturan Futsal	14
5. Ekstrakurikuler	17
6. Hakikat Latihan	18
7. Hakikat Kelincahan	25
8. Hakikat Kecepatan	29
9. Hakikat Mendribble Bola	31
10. Hakikat SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede	33
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis Penelitian.....	42
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	45
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46

E. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	55
2. Kelompok Kelincahan	55
3. Kelompok Kecepatan.....	57
4. Hasil Uji Prasyarat.....	58
5. Hasil Uji Hipotesis	60
B. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi.....	64
C. Keterbatasan Penelitian	65
D. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Teknik Dasar Menahan Bola (Control).....	11
Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan (Passing).....	12
Gambar 3. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)	13
Gambar 4. . Teknik Dasar Menembak (Shooting).....	14
Gambar 5. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (Chipping).....	15
Gambar 6. Ukuran Lapangan Futsal.....	16
Gambar 7. Desain Penelitian.....	43
Gambar 8. Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing.....	46
Gambar 9. Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton.....	48
Gambar 10. Diagram kelompok Kelincahan	56
Gambar 11. Diagram kelompok Kecepatan	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Gambar 1. Hasil Penelitian Kelompok Kelincahan.....	55
Gambar 2. Hasil Penelitian Kelompok Kecepatan.....	57
Gambar 3. Uji Normalitas.....	59
Gambar 4. Uji Homogenitas.....	60
Gambar 5. Uji Hipotesis.....	61
Gambar 6. Uji Beda Kelompok Kelincahan dengan Kecepatan.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	71
Lampiran 2. Data Penelitian.....	73
Lampiran 3. Statistik Data Penelitian Frequencies.....	78
Lampiran 4.Uji Normalitas	81
Lampiran 5. Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 6. Uji Paired Sample Test.....	83
Lampiran 7. Program Latihan.	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup masyarakat. Seseorang berolahraga mempunyai tujuan yang beragam, salah satunya untuk mengisi waktu, kebugaran, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Tujuan orang berolahraga salah satunya yaitu untuk mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang intens dan tidak mudah untuk mendapatkannya, perlu adanya proses dalam pembinaan olahraga dari usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Semua ini dapat dibuktikan dengan adanya tempat kreatifitas seseorang dalam bidang olahraga.

Salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orangtua, baik pria atau wanita adalah olahraga futsal. Futsal sudah ada di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menampung bakat siswa. Di luar sekolah juga sudah ada akademi futsal dalam pembinaan pemain yang berbakat. Dalam bermain futsal pemain harus menguasai jenis-jenis teknik dasar, dengan menguasai teknik futsal dapat

menguasai atau memainkan bola dalam situasi apapun, menghasilkan kerjasama dalam tim, untuk mendapatkan kemenangan. Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan mendribbling bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik mendribbling bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya.

Berdasarkan pola geraknya, mendribbling bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar mendribbling bola dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan mendribbling bola harus dikoordinasikan dengan baik. Kecepatan yang baik perlu didukung dengan kemampuan menggiring bola, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan menggiring bola yang baik (Widi Hartomo, 2013:3). Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam menggiring bola masih terbatas dan juga jumlah sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan. Latihan kelincahan dan kecepatan tidak akan beraspek positif terhadap kemampuan menggiring bola jika tidak ada komunikasi yang baik antara pelatih dan siswa.

Kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah kleco 1 Kotagede Yogyakarta dalam memahami dan menerapkan bentuk - bentuk

latihan kelincahan dan latihan kecepatan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Teknik mendribbling bola yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan agar memdapatkan hasil yang maksimal, teknik mendribbling bola dapat dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, contohnya mendribbling bola melewati rintangan, mendribbling bola ke depan lurus lalu berbalik badan, berlari zig - zag dan bentuk latihan lainnya yang banyak jenisnya. Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat yang lainnya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan - latihan yang sistematis dan terprogram. Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik dari dalam maupun luar meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002:8). Tujuan melakukan latihan adalah untuk dapat menguasai keterampilan taktik, teknik, dan strategi bermain, memiliki suatu keiginan untuk menjadi pemain atau atlet yang berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring atau mendribbling bola dengan latihan kelincahan dan kecepatan. Latihan kelincahan dan latihan

kecepatan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zig-zag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kemampuan teknik mendribbling bola siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 kleco Kotagede Yogyakarta.
2. Belum maksimalnya siswa ekstrakurikuler futsal dalam memahami dan melaksanakan bentuk - bentuk latihan kelincahan dan latihan kecepatan yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahuinya bagaimana pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah 1 kleco Kotagede Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, untuk menghindari meluasnya pembahasan, maka dibuat batasan masalah dalam penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta?
2. Adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta?
3. Mengetahui yang lebih Efektif dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 kleco Kotagede Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 kleco Kotagede Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotaede Yogyakarta, sebagai berikut:

1. Para siswa akan mengetahui tingkat prestasi yang dimilikinya dalam menguasai teknik mendribbling bola.
2. Para siswa mengetahui pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan mendribbling bola pada permainan futsal.
3. Penelitian ini sebagai masukan untuk para pelatih futsal dalam menentukan program latihan yang tepat dalam melakukan teknik dasar mendribbling bola dan menambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik mendribbling bola dalam usaha mencapai prestasi pada permainan futsal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim berjumlah lima orang yaitu futsal. Memasukkan bola ke gawang lawan adalah tujuannya. Setiap tim memiliki pemain cadangan, selain pemain utama. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Menurut (Ainun Najib, 2012: 1) Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* dan *sala*. (Murhananto, 2008: 1-2), futsal adalah sangat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil dan relative berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain sangat penting dan pemain harus terus melakukan operan (passing). Tidak aneh bila 90% permainan futsal banyak melakukan passing. Sedangkan menurut (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono, 2012: 1), futsal merupakan aktivitas permainan inovasi (invasion games) tim yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu, gawang, lapangan dan bola relative lebih kecil dari sepak bola, dalam permainan futsal yang mengharuskan kecepatan gerak, menyenangkan dan

aman dimainkan serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

2. Sejarah Futsal

Pada tahun 1930 Juan Carlos Ceriani menciptakan futsal di montevideo Uruguay. Para pemain Brasil banyak yang mengembangkan keterampilan bola dengan bermain futsal. Salah satunya bintang Brasil yang terkenal yaitu Pele, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *federation International de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania. (Feri Kurniawan, 2012:141). Futsal merupakan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan dengan penyamaan permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA (Agus Susworo Dwi Marhaendro, dkk 2009: 146-147),. Hal ini menunjukkan keseriusan FIFA dalam mengembangkan futsal karena merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan sepakbola. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit dari permainan sepakbola. Permainan futsal dan sepakbola berbeda pada peraturan dalam permainan untuk teknik dasar dan yang lainnya, yaitu memainkan bola

dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol.

Futsal pada masa itu menjadi olahraga populer di Amerika Selatan, futsal menjadi pilihan utama pada saat hari hujan. Kompetisi internasional futsal digelar untuk kali pertama pada tahun 1965. Kejutan terjadi dengan Paraguay menjadi juara Piala Amerika Selatan. Pada tahun setelahnya sampai 1979, Brazil mendominasi dan mendapatkan enam trofi juara beruntun". Atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan dan Brasil yang menjadi pertama atau juara. Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, Brasil menjadi pemenang yang kedua kalinya , di Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia, Brasil mengalami kekalahan dari Uruguay. Pada Desember 1985 di Amerika Serikat pertama kali pertandingan internasional futsal berlangsung, yaitu di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California. (Rian Aditya, 2013: 1).

3. Teknik Dasar Futsal

Secara umum terdapat beberapa komponen yang perlu di ketahui saat bermain futsal dengan bermain sepakbola. Berikut ini akan dijelaskan teknik teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain

futsal. teknik adalah usaha melakukan sesuatu untuk mencapai sasaran tertentu secara efisien dan efektif, (Suharno 1984: 12). Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 29) futsal adalah permainan futsal yang pemainnya dibimbing bermain dengan perputaran bola yang sangat cepat, bertahan menyerang, dan perputaran pemain tanpa bola. Dalam permainan futsal dibutuhkan kemampuan memahami teknik dasar yaitu:

1) Mengontrol (*Controlling*)

Menurut John D. Tenang, (2008: 69) ketrampilan yang berguna oleh pemain futsal dalam menghentikan aliran bola saat mendapatkan operan memerlukan teknik yang baik. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 31) teknik dasar dalam keterampilan menahan bola harus menggunakan telapak kaki. Lapangan yang datar, membuat bola menjadi lebih kencang dalam bergerak jadi para pemain harus dapat menghentikan bola dengan baik. Jika menahan bola telulu jauh dari kaki, bola mudah direbut oleh lawan. Pada gambar dibawah ini adalah teknik menahan bola.



Gambar 1. Teknik Dasar Menahan Bola (Control) Justinus Lhaksana, (2011: 31)

Keterangan :

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (sole), agar bolanya diam Teknik Dasar Menahan Bola (Control).tidak bergerak dan mudah dikuasai.
- 2) Teknik Dasar Mengumpan (Passing)

Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 30) Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang datar dan ukuran lapangan kecil dibutuhkan passing yang keras dan tepat karena bola yang meluncur sebaris dengan tumit pemain. Karena sepanjang permainan menggunakan passing. Untuk sasaran yang di inginkan tercapai pemain harus menguasai teknik passing.

Pada gambar di bawah ini adalah Teknik mengumpan (passing):



Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpam (Passing). Justinus Lhaksana, (2011: 30)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan passing
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk passing. Kuatkan tumit saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak meninggi.
- 3) Saat menyentuh bola melakukan passing dengan menggerakkan kaki

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut John D. Tenang (2007: 75) menggiring artinya melakukan sebagian sentuhan pada bola. Biasanya kaki disentuh pada bagian pinggir bola. Sedangkan Menurut (Justinus Lhaksana, 2011: 33) teknik dribbling adalah keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya menciptakan peluang dalam mencetak gol. Pada gambar dibawah ini adalah Teknik dalam menggiring bola (*Dribbling*).



Gambar 3. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling). Justinus Lhaksana, (2011: 33)

Keterangan :

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- 2) Jaga keseimbangan badan saat melakukan dribbling.
- 3) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

4) Menembak (*Shooting*)

Menurut John D. Tenang (2008: 84) Menendang bola dengan power untuk mencetak gol. Mencetak gol merupakan hal tersulit karena perlu kematangan dan kecerdasan bagi pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dicapai atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu shooting. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Dalam Shooting dibagi menjadi

dua teknik, shooting menggunakan kaki punggung dan ujung kaki. Pada gambar dibawah ini adalah Teknik menendang (shooting):



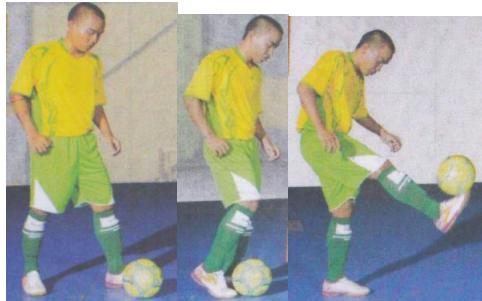
Gambar 4. Teknik Dasar Menembak (Shooting), Justinus Lhaksana, (2011: 34)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Fokuskan pandangan kearah bola pas di tengah-tengah bola pada saat kaki bagian punggung menyentuh bola.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

5) Melambung (*Chipping*)

Menurut John D. Tenang (2007: 70) Chip yaitu mencungkil bola dengan kaki dan memutarkan kaki kebelakang sehingga bola memutar. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 32) dalam keterampilan chipping tersebut biasanya dilakukan dalam futsal untuk mengoper bola ke teman yang ada di belakang lawan saat posisi satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik passing. Pada gambar dibawah ini adalah Teknik mengumpan lambung (*Chipping*) :



Gambar 5. Teknik Dasar Mengumpam Lambung (Chipping). Justinus Lhaksana, (2011: 32)

Keterangan :

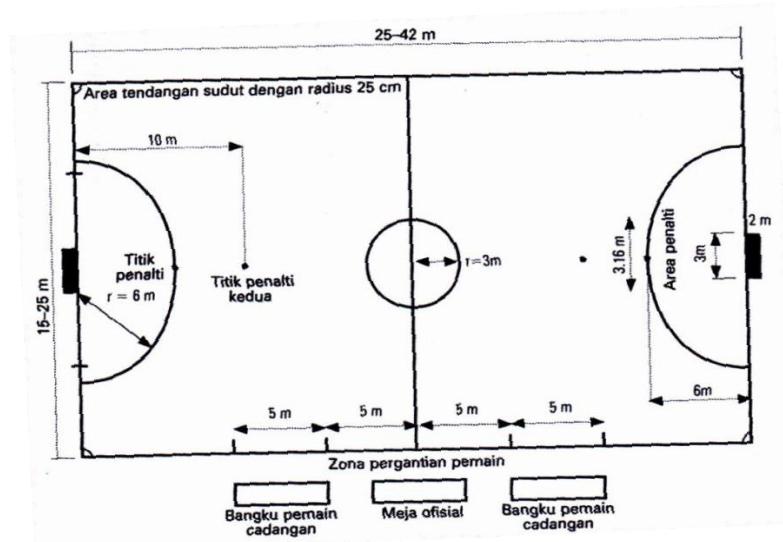
- 1) Letakkan kaki tumpu di sebelah bola, buka kaki yang melakukan passing.
- 2) Pakai ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruslah dengan gerakan selanjutnya dengan menyentuh bola melakukan passing, dan kaki selalu diayunkan tanpa dihentikan.

4. Peraturan Futsal

Dalam aturan permainan futsal berbeda dengan aturan sepakbola dilapangan besar atau lapangan rumput. Dari bentuk dan ukuran lapangan, bola, jumlah pemain, sampai sistem pertandingan. Pada perturan FIFA 2006 sudah dijelaskan secara detail tentang peraturan permainan futsal.

1) Luas Lapangan

- Ukuran : panjang 25 – 42 m x lebar 15-25 m
- Garis batas : garis lebar 8 cm, yaitu garis di sisi setengah, di ujung-ujungnya garis gawang
- Lingkarang tengah : berdiameter 6 m.
- Daerah penalty : busur ber ukuran 66 m dari pos.
- Garis penalty : titik tengah garis gawang berjarak 6 meter.
- Garis penalty kedua : titik tengah garis gawang berjarak 12 meter.
- Zona pergantian : daerah 6 m pada sisi tribun dari pelemparan.
- Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar 6 . Ukuran Lapangan Futsal Justinus Lhaksana (2011 : 10)

2) Jumlah Pemain (Per Tim)

Pemain dalam permainan futsal adalah lima pemain, salah satunya penjaga gawang. Dalam pertandingan minimal untuk mengakhiri pertandingan dua orang pemain (tidak termasuk cedera). Untuk jumlah pemain cadangan paling banyak tujuh orang pemain. Jumlah wasit dua orang, dan jumlah pergantian pemain tidak terbatas. Skema dalam pergantian pemain dengan “pergantian melayang”(semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, sedangkan pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola sedang tidak dimainkan dan dengan persetujuan wasit). Wasit dilarang

menginjak arena lapangan, hanya diluar garis lapangan saja, kecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan.

3) Lama Permainan

Lama permainan futsal normal 2x20 menit. Lama istiharat sepuluh menit. Lama perpanjangan permainan waktu 2 x10 menit (apabila hasil masih imbang setelah 2 x 20 menit waktu normal). Skema dalam adu penalti yaitu paling banyak lima gol jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai. *Time-out* dapat dilakukan satu kali setiap tim dan tiap babak dan juga tidak ada dalam waktu tambahan. Pergantian babak maksimal sepuluh menit (Ainun Najib, 2012: 1).

5. Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pembelajaran dan pelayanan konseling untuk memberikan pengembangan pada siswa serasi dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara tertentu diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah (Ariefyuri, 2009: 1). Hal serupa tentang ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2000: 16) dikatakan sebagai kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan analisis dan pelajaran dengan waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler berbentuk kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Dari sebagian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wadah kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat, bakat, serta, kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

6. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas raga kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak. Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Menurut Bompa (1994: 4) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada

ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

b. Ciri - Ciri Latihan

Dari uraian tentang pengertian latihan diatas, pendukung untuk pencapaian tujuan latihan, yaitu dengan pemberian beban, dapat disimpulkan bahwa tugas utama dalam latihan adalah menjelajahi, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Ciri – ciri proses latihan antara lain:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (penahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajek, maju, dan berkelanjutan. Bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.

- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Sukadiyanto (2005: 8) Sasaran latihan secara umum adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Wujud dari proses latihan adalah seseorang yang harus dinaikkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Setiap sesi latihan harus memiliki target yang jelas agar tujuan latihan dapat terpenuhi seperti yang diinginkan. Penetapan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak.

d. Prinsip Latihan

Menurut Suharjana (2013: 40) latihan harusnya mengacu pada prinsip – prinsip latihan tersebut, supaya latihan jadi efektif dan efisien. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip Adaptasi Khusus (*Specific Adaptation Demand*) Dengan latihan secara normal perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
- 2) Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*).

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.
- 3) Prinsip Beban Bertambah (*The Principle Progressive Resistance*).

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Untuk peningkatan beban salah satunya bisa dilakukan dengan repitisi, lama latihan dan penambahan set.
- 4) Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*).

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

5) Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*).

Kemampuan seseorang berbeda – beda, untuk memberikan latihan sebaiknya melihat kondisi seseorang tersebut sesuai dengan melihat kemampuan masing- masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik fisik atau mentalnya.

6) Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*).

Jika kita tidak latihan, kebugaran yang sudah dicapai bertahap akan menurun.. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinu. Karena itu kegiatan latihan mempunyai peran yang penting dalam menjaga kebugaran yang akan dicapai.

Menurut Suharjana (2013: 45) Supaya program latihan berjalan sesuai tujuan, latihan harus diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Konsep FITT (*frequency, intensity, time dan type*) merupakan konsep latihan yang telah banyak disepakati oleh para pakar olahraga. Konsep tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Frekuensi Latihan

Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggu. Untuk mendapatkan Frekuensi latihan yang baik *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan *anaerobic training* 3 kali per minggu. Untuk *sprinter* 5 kali per minggu, dan 6-7 kali.

Menurut Sarwono & Ismaryati (1999: 43) dalam Ega Gantara (2013: 44), "Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2 - 4 kali per minggu." Penelitian dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan melihat dari catatan hasil peningkatan pembelajaran siswa. Jika selama 12 kali pertemuan tersebut siswa telah mengalami perubahan atau peningkatan yang siap untuk dites akhir, penelitian selesai.

2) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Intensitas latihan adalah berat atau ringannya beban atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan dalam latihan.

Dengan bentuk latihannya Intensitas bisa diukur. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam alat ukur satuan meter per detik. Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg atau libis, untuk olahraga beregu, irama permainan dapat membantu intensitas latihan.Untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan.

3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi menunjukkan lama waktu yang digunakan untuk latihan. Jarak menunjuk pada panjangnya langkah, atau kayuhan yang dapat ditempuh. Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan.

Durasi dalam arti waktu (lama) latihan, misalnya pada latihan dengan lari 5 km, lama latihannya adalah jumlah waktu yang digunakan dalam menempuh jarak selama lari 5 km. Pada latihan *strength* dan *muscle endurance*, durasi didasarkan pada jumlah waktu dari total set dan repetisi latihan. Dalam latihan aerobik durasi minimal yang harus dilakukan adalah 15-20 menit, dan idealnya antara 30-60 menit.

4) Tipe Latihan

Bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan yaitu tipe latihan. Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut dipilihkan tipe tepat. Untuk menentukan tipe latihan harus disesuaikan dengan ketersediaan alat, fasilitas tujuan dari latihan itu, dan beda individu peserta latihan.

7. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk futsal, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengganti arah atau melepaskan diri. Menurut Wahjoedi (2000: 61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengganti arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengganti arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet saat berlatih maupun bertanding bergantung pula pada kemampuan mengoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respons terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi, dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba - tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu

permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

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 sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan, dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Seperti pendapat Murhananto (2006: 1-2) bahwa futsal adalah amat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Pemain cukup menggunakan sentuhan *one - two* dengan pemain lain satu tim dan tidak terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga. Pemain cukup mengoper dan berlari mengisi posisi yang tidak ada lawan. Pemain tidak harus menunggu bola, tetapi terus bergerak aktif (Sahda Halim, 2009: 78). Kelincahan memiliki

peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari hadangan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk meliuk - liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal. Gerakan yang eksplosif akan memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos pertahanan lawan. Pada olahraga futsal kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan - gerakan yang memungkinkan untuk mengubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah.

b. Macam - Macam Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008: 41) dilihat dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari - hari atau kegiatan olahraga secara umum.

c. Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kelincahan

Faktor yang mempengaruhi kelincahan Kecepatan, tenaga ledak atau power, kekuatan otot, reaksi waktu, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000: 56-57). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut Depdiknas (2000: 57) yaitu:

1) Tipe tubuh

Orang yang tergolong berat badan ideal (*mesomorph*) lebih lincah daripada berbadan kurus (*ectomorph*) dan berbadan gemuk (*endomorp*).

2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Setelah melewati pertumbuhan cepat kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3) Jenis kelamin

Kelincahan anak laki-laki lebih daripada anak perempuan sebelum masa pubertas. Sesudah masa pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

4) Berat badan

Faktor yang sangat berpengaruh terhadap kelincahan dapat mengurangi kemampuan anak untuk bergerak dengan cepat adalah faktor kelebihan berat badan (*overweight*).

5) Kelelahan

Kelelahan juga dapat mengurangi kelincahan seseorang. Makanya sangat penting menjaga daya tahan jantung supaya kelelahan tidak terjadi.

8. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan dalam permainan futsal merupakan komponen yang sangat dibutuhkan di samping unsur-unsur yang lain. Diperlukan latihan yang sangat terarah supaya dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien. kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya yaitu kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu dari unsur kondisi fisik yang dapat menunjang penampilan atlet. Rusli Rutan (2002: 19) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, atau bergerak dengan sangat cepat. Sukadiyanto (2006: 106) menyebutkan

bahwa kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.

Sukadiyanto (2005: 106), menjelaskan bahwa kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep dasarnya, yaitu waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Kecepatan bergerak cepat bergantung pada kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, dan frekuensi langkah larinya. Pada olahraga futsal kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, contohnya kecepatan dalam reaksi, dan daya dukung untuk berlari pada saat menggiring bola.

b. Macam - Macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan terdapat dua macam, yakni kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan

reaksi majemuk. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak nonsiklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

c. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecepatan

Menurut Suharno HP (1993: 48) kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- 2) Pengaturan nervous system.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

9. Hakikat Mendribbling Bola

Menurut Asmar Jaya (2008: 66) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekatkan bola ke pertahanan lawan, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang ialah dengan menggunakan kaki bagian

dalam dan menggunakan kaki bagian luar serta punggung kaki. Agus Susworo D M, Saryono, dan Yudanto (2009: 150) *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

Menurut Komarudin (2011: 50) tujuan menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, serta punggung kaki. Cara melakukan *dribbling* sebagai berikut:

- a. Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan ke mana arah yang akan dituju.
- b. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Menyentuh bola harus mengenai atau banyak menguasai bola agar lawan kesulitan merebutnya.
- c. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan di sini.

- d. Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- e. Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola ke depan terukur, kemudian lari secepat mungkin menuju bola, kemudian menyodor bola kembali, sampai ke tempat tujuan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk bisa melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan.

10. Hakikat SD Muhammadiyah 1 Kleco

SD Muhammadiyah Kleco merupakan salah satu sekolah yang didirikan oleh PCM Kotagede Yogyakarta sejak tahun 1919 dengan Nama Standar School Moehammadijah Kletjo yang berada di Prenggan. Pada awal pendirian sekolah ini siswa putra dan putri masih menjadi satu. Seiring dengan perkembangan pendidikan, khususnya dibidang keagamaan maka pada tahun 1933 dibagi menjadi sekolah putra dan putri dengan nama Kop School Moehamadijah Kletjo Kotagede. Seiring dengan pasang surutnya zaman, sekolah ini juga mengalami pasang surut sehingga pada tahun 1949

sekolah putra dan putri dijadikan satu kembali dengan nama Sekolah Rakyat Moehamadiyah Kletjo I Kotagede.

Penataan pendidikan semakin di perhatikan oleh pemerintah maka pada tahun 1950 identitas sekolah berubah nama menjadi Sekolah Dasar Moehamadiyah Kletjo I Kotagede. Menyikapi perkembangan dan tuntutan zaman, pihak PCM Kotagede berinisiatif untuk mengembangkan sarana pendidikan pada tahun 1968 di wilayah Tegalgendu dengan nama Sekolah Dasar Moehamadiyah Kletjo II, kemudian tahun 1970 di wilayah Purbayan dengan nama Sekolah Dasar Muhammadiyah Purbayan, selanjutnya tahun 1971 di Dusun Kitren Sekolah Dasar Muhammadiyah Kleco III, dan pada tahun 1990 di wilayah Gedongan Sekolah Dasar Muhammadiyah Gedongan. Semakin banyak sekolah bermunculan sejalan dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan, maka SD Moehamadiyah Kleco II berusaha mendidik siswa dengan ciri khas Sekolah Islam dan bertujuan mencetak kader bangsa yang tangguh dalam hal pengetahuan umum dan amaliah agamanya.

Hingga pada era baru tahun 1977 secara resmi mendapatkan legalitas pendirian berupa piagam pendirian perguruan Muhammadiyah dari Pimpinan Pusat Muhammadiyah dengan identitas baru SD Muhammadiyah Kleco I, yang diharapkan menjadi tumpuan amal usaha

pendidikan PCM Kotagede di wilayah Prenggan, Kotagede. Perkembangan dan inovasi pendidikan selalu dilakukan hingga mampu menampung siswa yang semakin banyak dan antusias untuk belajar di SD Muhammadiyah Kleco 1. Meningkatkanlayanan baik dari lahan, sarana prasarana, sumber daya manusia, kualitas pendidikan menjadi prioritas utama yang diusung pengelola sekolah bekerjasama dengan pihak-pihak terkait hingga terwujud sekolah terakreditasi A sejak tahun 2012.

Akhirnya dengan memohon doa kepada Allah SWT, semoga senantiasa diberikan petunjuk dan kekuatan bagi kami untuk mengembangkan amanah membangun pendidikan siswa yang maju dan berakhhlak mulia.

a. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : SDMuhammadiyah Kleco 1
2. NSS : 102046013023
3. NPSN : 20403348
4. NIS : 100160
5. Akreditasi : A Tahun 2012
6. Alamat Sekolah : Jl Nyi Pembayun No. 20, Kotagede, Yogyakarta
7. Kode Pos : 55172
8. Telepon : 0274 412662

9. Email : sdm_kleco1@ymail.com
10. Ijin Operasional : 2885/L-1836/DIY-35/77 tanggal 01 September 1977
11. Status : Swasta
12. Nama Yayasan : Muhammadiyah
13. Status Tanah : Milik yayasan

b. Kegiatan Akademik

Kegiatan intrakurikuler

Kegiatan intrakurikuler meliputi kegiatan belajar mengajar baik klasikal di dalam kelas, pengamatan di lingkungan sekolah, bahkan pembelajaran luar lingkungan sekolah. Dalam KBM menggunakan alat peraga yang tersedia di sekolah maupun alat peraga hasil kreatifitas pembelajaran, baik yang berbasis teknologi modern (LCD, Laptop, dll) maupun berbasis peraga sederhana memanfaatkan benda di sekitar. Teknik pembelajaran yang diterapkan dapat berupa tatap muka, penugasan, pengamatan, maupun praktik / proyek.

Kegiatan Ekstrakurikuler

Wajib persyarikatan & sekolah :

- a. Hizbul Wathon
- b. Tapak Suci
- c. Renang

d. English Club

Pilihan :

- a. PMR
- b. Qiroah & Tartil Qur'an
- c. Sains Club
- d. Seni Lukis
- e. Seni Tari
- f. Futsal
- g. Club Olimpiade
- h. Keyboard
- i. Biola
- j. Jurnalistik
- k. Pianika
- l. Angklung

Kurikulum

Kurikulum sekolah disusun dengan memperhatikan kurikulum nasional dan kurikulum Yayasan Muhammadiyah. Sejak tahun ajaran 2014/2015 mengacu pada kurikulum KTSP hingga tahun ajaran 2016/2017. Pada tahun ajaran 2017/2018 berubah menggunakan kurikulum 2013 sesuai arahan pemerintah, sehingga struktur kurikulum yang berlaku di SD Muhammadiyah Kleco 1 sebagai berikut :

VISI dan MISI

VISI

Unggul dalam prestasi, luhur budi pekerti, sadar budaya dan lingkungan, terampil serta terwujudnya insan muttaqin.

MISI

1. Melaksanakan Pembelajaran melalui pendekatan pakem dan saintifik secara maksimal dan riil: aktif, kreatif, mengasyikan serta menyenangkan.
2. Melaksanakan Pembelajaran melalui multimedia dengan tidak meninggalkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar.
3. Memberi tambahan jam pelajaran melalui bimbingan belajar (kelas I s.d V).
4. Memberi bimbingan belajar secara intensif untuk menyiapkan Ujian Akhir Sekolah (kelas VI).
5. Memberi bimbingan belajar baca tulis Al-Qur'an melalui TPA.
6. Membimbing dan melatih minat bakat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.
7. Menyiapkan dan membina siswa berprestasi berbagai macam lomba.
8. Membina dan melatih kejujuran siswa melalui suri tauladan Guru.
9. Membiasakan sholat berjamaah dan awal waktu.

10. Melaksanakan program 5S (senyum, salam, sapa, sopan, santun).
11. Melaksanakan Program 7K (Kebersihan, keamanan, ketertiban, kedisiplinan, Kesehatan, kerindangan).
12. Membiasakan siswa gemar membaca.
13. Membiasakan siswa untuk hidup hemat dan gemar menabung.

B. Penelitian yang Relevan

- a. Rizqi Darmawan Wicaksana (2010) melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 10 Malang.” Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Control-Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini siswa melakukan tes awal yang disebut dengan *pretest* setelah itu siswa diberikan perlakuan berupa program latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan, setelah itu siswa melakukan tes akhir (*posttest*). Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 10 Malang, yang dibuktikan dengan hasil analisis uji-t untuk menggiring bola adalah sebesar 20,764 dengan nilai probabilitas $0,00 < \alpha = 0,01$.

b. Anang Suharyanto (2008) melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Peningkatan Ketrampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 4 Pakem.” Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dalam bentuk *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini dibentuk dari kelompok-kelompok secara acak, namun kedua kelompok masing-masing diberi tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukkan latihan *zig-zag* terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SMP N 4 Pakem.

C. Kerangka Berpikir

Kelincahan dan kecepatan hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kemampuan mendribbling bola. Jika kelincahan dan kecepatan baik, kualitas kemampuan mendribbling bola akan baik pula. Saat mendribbling bola pemain harus bisa merubah arah dan bisa menghindari lawan dengan cepat serta harus bisa menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin digapai.

Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang mendribbling bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif

berguna untuk *fastbreak*, *dribble*, dan *passing*. Kecepatan sangat penting dalam teknik mendribbling bola ketika seorang pemain harus cepat membawa bola ke gawang lawan. Oleh sebab itu, setiap pemain harus melatih kecepatannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila dibutuhkan suatu kecepatan mendribbling bola (*speed dribble*) untuk melakukan penyerangan kilat agar dapat menghasilkan gol bagi tim. Faktor yang penting dalam mempengaruhi gerak salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari hadangan lawan dengan mendribbling bola melewati lawan dengan menyerang untuk menghasilkan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan kesulit untuk menghindari hadangan lawan yang dapat mengakibatkan kesalahan bagi diri pemain.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

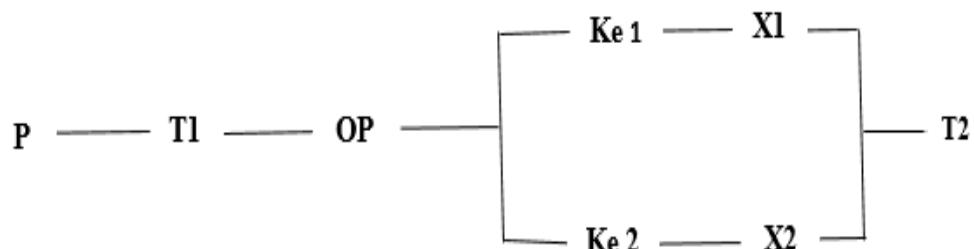
1. Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.
2. Ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.
3. Mengetahui yang lebih efektif dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 kleco Kotagede Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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



Gambar 7. Desain Penelitian Keterampilan Menggiring Bola.

Keterangan:

P : *Porpositive*

Pre test (T1) : Tes awal keterampilan menggiring bola

OP : Ordinal Pairing

Ke 1 : Kelompok eksperimen 1

Ke 2 : Kelompok eksperimen 2

X1 : Treatment Kelincahan

X2 : Treatment Kecepatan.

Post test (T2) : Test akhir keterampilan menggiring bola.

Pada penelitian ini dibagi dua kelompok eksperimen (*treatment*).

Pembagian kelompok eksperimen A dan B didasarkan pada hasil rangking pada test awal.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sumadi Suryabrata (2006: 29) mengemukakan definisi operasional adalah, definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Suharsimi Arikunto (2006: 118) mengemukakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Definisi operasional variabel dimaksudkan untuk memberikan gambaran bagaimana variabel penelitian akan diukur, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman terhadap masalah yang diteliti. Adapun definisinya sebagai berikut:

1. Latihan Kelincahan

Latihan kelincahan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zig-zag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya bagi siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta dengan secepat-cepatnya sampai garis *finish* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan.

2. Latihan Kecepatan

Latihan Kecepatan adalah Kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya dengan kecepatan lari sprint yang sudah diatur jaraknya bagi siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

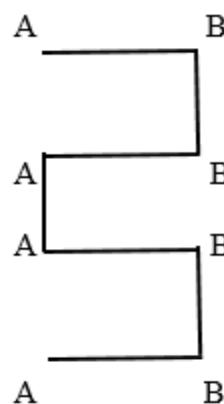
3. Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta menggiring bola secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh. Keterampilan menggiring bola diukur dengan mengadopsi tes keterampilan menggiring bola (dribbling) oleh Bobby Charlton (Mielke, 2007: 8).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) 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 yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V siswa ekstrakurikuler futsal berjumlah 24 orang murid putra. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga dapat disebut sebagai penelitian populasi.

Dalam penelitian ini sampel dibagi dengan menjadi dua kelompok A dan B, masing- masing berjumlah 12 orang. Pembagian sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *ordinal pairing*, yaitu dengan mengurutkan kelompok berdasarkan *ranking* kemudian membagi menjadi dua kelompok sesuai rumus “A-B-B-A”.Ordinal pairing adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriteria ordinal (Sutrisno Hadi, 2000: 111).



Gambar 8. Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini

adalah instrumen modifikasi yang dibuat Bobby Charlton dikembangkan untuk mengukur kemampuan menggiring bola (Mielke,2007: 8). Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut:

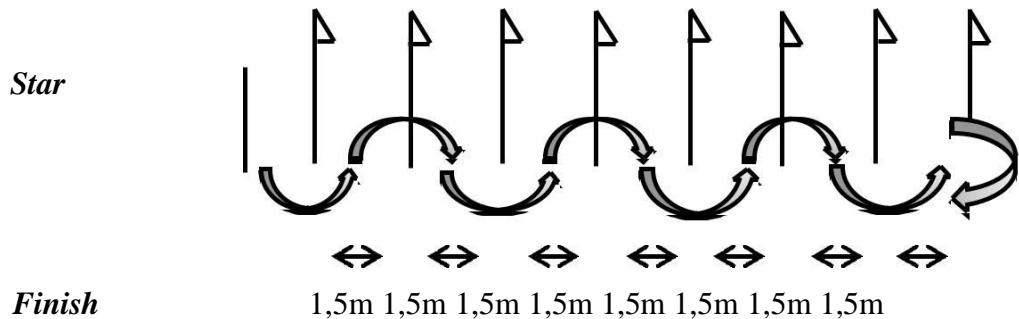
- a. Tujuan: mengukur kemampuan menggiring bola.
- b. Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- lapangan futsal,
- peluit,
- *stopwatch*,
- kertas dan alat tulis,
- *cones*.

- c. Pelaksanaan

Orang coba berdiri di belakang garis batas, apabila ada aba-aba “peluit” orang coba berlari menggiring bola secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas *finish*. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali kesempatan. Orang coba dinyatakan gagal apabila mengenai *cones* dan tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut.

Gambaran selengkapnya tentang pelaksanaan tes menggiring bola dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 9. Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton

(Sumber: Mielke,2007: 8)

2. Teknik Pengumpulan Data

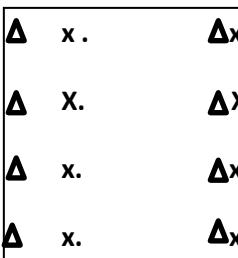
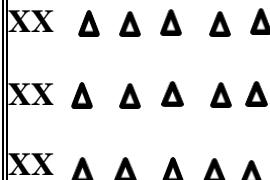
Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes menggiring bola yang dibuat oleh Bobby Charlton yaitu slalom dribble dalam Mielke (2007: 8).

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*) dan 2 kali untuk *pretest* dan *posttest*. bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Setiap tes diberikan 2 kali kesempatan dan hasil yang terbaik yang akan digunakan sebagai data penelitian. Hasil tes yang didapatkan adalah satuan detik.

Program latihan kelincahan dan kecepatan

Latihan Inti	Formasi	Intensi-tas	Re-petisi	Set	Reco-very	Inter-val
1. Latihan Kecepatan	Panjang cone 10m	Medium (60-75%)	3	2	1' 30''	2'
	X. X					
	X. X					
	X. X					
2. Latihan kelincahan	Panjang cone 15m					
	XX Δ					
	XX Δ					
	XX Δ					

1. Latihan <i>kecepatan</i>	Panjang cone 10m	Medium (60-75%)	3	2	1' 30''	2'
	X. X					
	X. X					
	X. X					
	X. X					
2. Latihan <i>kelincahan</i>	Panjang cone 15m					
	XX Δ					
	XX Δ					
	XX Δ					

1. Latihan <i>kecepatan</i> 2. Latihan <i>kelincahan</i>	Panjang cone 10m 	Sub Maksimum(75- 85%)	3	3	1' 30''	2'
	Panjang cone 10m 					

1. Latihan kecepatan	Panjang cone 10m 	Sub Maksi mu m(75-85%)	4	3	1' 30''	2'
2. Latihan kelincahan	Panjang cone 10m 					
1. Latihan kecepatan	Panjang cone 15m 	Maksi mu m(85-100%)	5	3	1' 30''	2'30
2. Latihan kelincahan	Panjang cone 15m 					

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan bergantung pada variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 20. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*: $D = \text{maksimum } [S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)]$ (Sugiyono, 2006: 150). Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

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 20. Kriteria uji homogenitas, jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ dan $p > 0,05$ (5 %) data dinyatakan homogen, sebaliknya jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ dan $p < 0,05$ (5 %) data tersebut tidak homogen (Sugiyono, 2006: 167).

2. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan dengan uji-t untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

a. Menguji Signifikansi dengan Uji-t

H_0 : $\text{Sig} > 0,05$ artinya latihan kelincahan dan latihan kecepatan tidak berpengaruh terhadap kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

H_a : $\text{Sig} < 0,05$ artinya latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

b. Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}

Apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, H_0 ditolak atau H_a diterima, sedangkan apabila $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, H_0 diterima atau H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan data yang sudah diambil oleh peneliti dari pre test dan post test pada kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan. Adapun hasil dari penelitian Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta sebagai berikut .

1. Kelompok Kelincahan

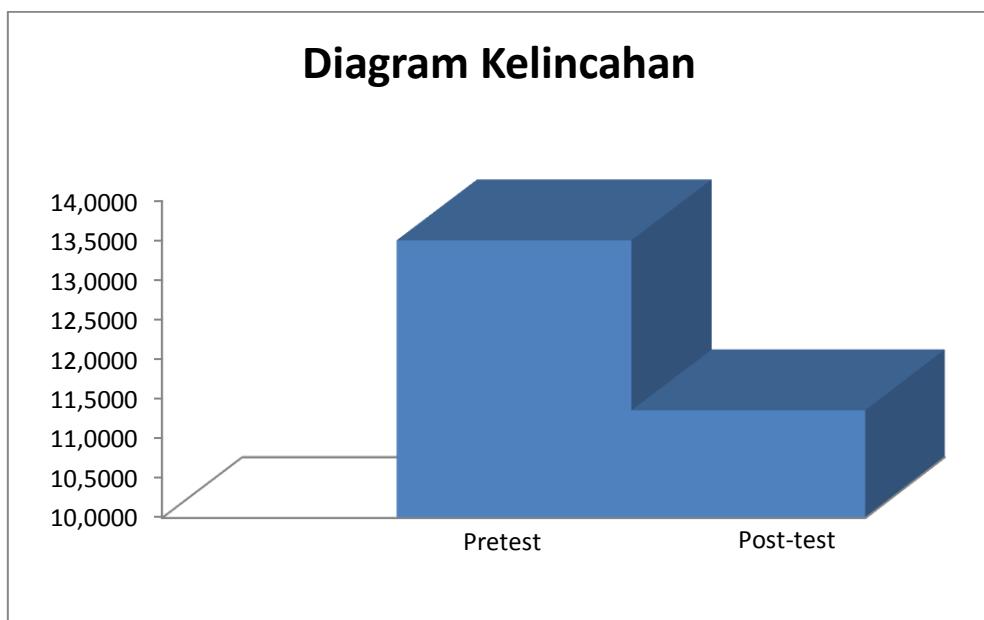
Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan dalam bentuk tabel dengan bantuan perhitungan menggunakan SPSS 22 *for windows* sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Penelitian Kelompok Kelincahan

Keterangan	Pre test kelincahan	Post-test Kelincahan
Nilai maksimum	16,14	13,05
Nilai Minimum	12,25	10,11
Mean	13,5067	11,3600
Median	13,1150	11,5400
Standar Deviasi	1,21832	0,92030

Dengan melihat dari uji SPSS, yang dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kelincahan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Yang dapat dilihat pada nilai *mean* pada *pretest* sebesar 13,5067 sedangkan nilai *mean* pada *posttest* 11,3600. dari hasil uji SPSS apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 10. Diagram Kelincahan



Dari diagram diatas nilai *mean* kemampuan kelincahan dalam mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Berdasarkan tabel dan gambar diatas peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta dibutuhkan semakin cepat waktu yang dibutuhkan untuk mendribbling bola dengan rata – rata

waktu *pretest* sebesar 13,5067 sedangkan nilai *mean* pada *post-test* 11,3600.

2. Kelompok Kecepatan

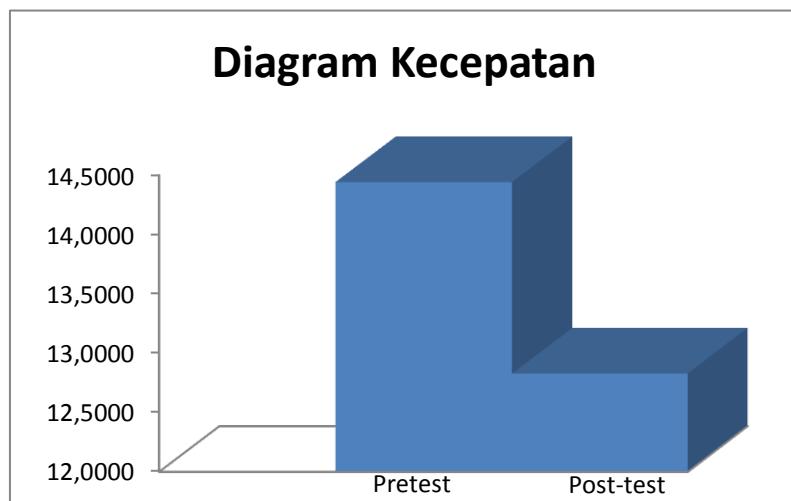
Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan dalam bentuk tabel dengan bantuan perhitungan menggunakan SPSS 22 for windows sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Penelitian Kelompok Kecepatan

Keterangan	Pretest Kecepatan	Post-test Kecepatan
Nilai maksimum	15,89	14,20
Nilai Minimum	12,36	10,55
Mean	14,4417	12,8275
Median	14,7400	12,8700
Standar Deviasi	1,12628	0,98879

Dengan melihat dari uji SPSS, yang dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan Kecepatan mendribling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Yang dapat dilihat pada nilai *mean* pada *pretest* sebesar 14,4417 sedangkan nilai *mean* pada *post-test* 12,8275. dari hasil uji SPSS apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 11. Hasil Penelitian Kelompok Kecepatan



Dari diagram diatas nilai mean kemampuan Kecepatan dalam mendribling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Berdasarkan tabel dan gambar diatas peningkatan kemampuan mendribling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. waktu yang dibutuhkan untuk mendribling bola dengan rata – rata waktu *mean* pada *pretest* sebesar 14,4417 sedangkan nilai *mean* pada *post-test* 12,8275.

3. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum uji analisis statistik dilakukan, terlebih dulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji normalitas untuk menguji data apakah data

berdistribusi normal atau tidaknya data yang telah di uji, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

a. Uji Normalitas

Dengan uji SPSS di bawah ini maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal atau memenuhi kriteria dalam model uji hipotesis selanjunya.

Tabel 3. Uji Normalitas (Kolmogorov-SmirnovTest)

Variabel		Z	P	Sig	Keterangan
Kelompok Kelincahan	Pretest Kelincahan	0,189	0,200	0,05	$p > 0,05$ <i>normal</i>
	Posttest Kelincahan	0,145	0,200	0,05	$p < 0,05$ tdk <i>Normal</i>
Kelompok Kecepatan	Pretest Kecepatan	0,167	0,200	0,05	<i>Normal</i>
	Posttest Kecepatan	0,118	0,200	0,05	<i>Normal</i>

Dalam tabel diatas menunjukkan menunjukkan bahwanya hasil nilai $p > 0,05$ atau $p < 0,05$, menunjukkan uji yang dilakukan dengan signifikansi uji normalitas yang memiliki nilai lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$, dengan begitu data yang di uji secara normalitas adalah data normal.

b. Uji Homogenitas

Dari tabel dibawah ini menunjukkan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan $p > 0,05$ (5 %) data dinyatakan homogen, sebaliknya jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $p <$

0,05 (5 %) data tersebut tidak homogen, yang artinya data yang di uji secara Homogenitas.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Df	P	Keterangan
Kelincahan	0,03	4,28	22	0,975	Homogen
Kecepatan	0,029	4,28	22	0,860	Homogen

Dari hasil diatas dapat dilihat tabel Uji homogenitas atau dalam SPSS

Test of Homogeneity of Variances untuk nilai *Post-Test* nilai *Signifikansi* (sig.) adalah $0,860 > 0,05$, sehingga data yang di uji bersifat homogen. Sedangkan untuk nilai *PreTest* nilai *signifikansi* (sig.) adalah $0,975 > 0,05$, data yang di uji bersifat homogen. Yang artinya data yang di uji baik *PostTest* dan *Pretest* bersifat Homogen.

5. Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 0,05 (5%). Dengan asumsi apabila $Sig. > 0,05$ Tidak adanya hubungan, $sig. < 0,05$ Adanya hubungan dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, Di tolak, $t_{hitung} < t_{tabel}$ Diterima. Dengan kenaikan Persentase $\frac{\text{Mean different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$ adapun hasil uji hipotesis dibawah ini :

Tabel 5. Uji Hipotesis

PreTest - PostTest	Mean Sampel Statistic	t_{tabel}	t_{hitung}	Sig.	Df	Mean Sampel test	Kenaikan Persentase (%)
Kelompok Kelincahan	13,506	2,201	8,323	0,000	11	2,14667	15
Kelompok Kecepatan	14,444	2,201	5,845	0,000	11	1,61417	11

Dari uji t diatas dapat disimpulkan bahwa pretest dari kelompok kelincahan t hitung $8,323 > t$ tabel $2,201$, $p 0,000 < 0,05$ dengan df : 11, adapun signifikansinya p sebesar 0,000. Dan Kelompok kecepatan dengan t hitung $5,845 < t$ tabel $2,201$, $p 0,000 > 0,05$, mempunyai pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

2. Uji Beda Kelompok Kelincahan dengan Kelompok Kecepatan

Independent sampel t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan pada kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan. Adapun hasil uji t *Independent sampel t-test* dapat di lihat dibawah ini:

Tabel 6. Uji beda Kelompok Kelincahan dengan Kecepatan

Kelompok Kelincahan-Kecepatan	Df	t_{hitung}	P	Sig. 5%
Kelincahan	22	-1,952	0,64	0,05
Kecepatan	22	-3,763	0,001	0,05

Berdasarkan hasil uji t kelompok kelincahan – kecepatan nilai t hitung $-1,952$, $p = 0,64$ dan kecepatan t hitung $-3,763$, $p = 0,001$. Hasil tersebut menunjukan

adanya perbedaan kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan pada *pretest* maupun *posttest*.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Latihan Kelincahan dan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta, berdasarkan data yang sudah diolah dengan SPSS for Windows 22 maka hasilnya dari kelompok kelincahan nilai t hitung $(8,323) > t$ tabel $(2,201)$, dan nilai p $(0,000) < 0,005$, dengan begitu ha diterima dan ho ditolak, sehingga dapat disimpulkan kelompok pada latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta

Kegiatan latihan kelincahan dan latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan mendribbling bola dari pretest ke posttest dengan memperoleh nilai rata – rata pretest sebesar 13,50 sedangkan nilai rata – rata post test sebesar 11,36. Dalam asumsi semakin kecil waktu atau nilai yang dihasilkan maka dapat diartikan kemampuan mendribbling bola semakin baik.

Dari data uji diatas meningkatnya kemampuan mendribbling bola pada siswa peserta ekstrakurikuler yang ditunjukkan oleh semakin waktu atau nilai rata – rata yang dibutuhkan dan di sebabkan oleh latihan kelincahan dan latihan kecepatan yang diberikan pelatih pada saat latihan. Kelincahan mempengaruhi hasil

mendribbling bola, semakin bertambahnya kelincahan pada saat mendribbling, maka akan diikuti kecepatan dalam mendribbling bola. Kecepatan mempengaruhi hasil dari mendribbling bola apabila semakin besar kecepatan mendribbling bola, maka hasil mendribbling pun akan semakin cepat.

Untuk mengetahui pengaruh dari latihan Kelincahan dan latihan Kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta, berdasarkan data Kelompok yang sudah diolah dengan SPSS *for Windows 22* maka hasilnya dari kelompok kecepatan nilai t hitung ($5,845$) $>$ t tabel ($2,201$), dan nilai p ($0,000$) $<$ $0,005$, *dengan begitu ha diterima dan ho ditolak*, sehingga dapat di simpulkan pada latihan kelincahan dan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

Dari hasil kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa pada latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Dengan hasil yang sudah di dapat pelatih dan guru dapat meningkatkan lagi, agar tetap setabil dan tidak turun dan menerapkan metode – metode baru untuk para siswa tidak jemu dengan latihan yang sudah ada.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kemampuan mendribbling bola setelah pemain mengikuti program latihan kelincahan. dengan hasil t hitung $(8,323) < t$ tabel $(2,201)$ dan nilai $p (0,000) < 0,005$.
2. Ada pengaruh kemampuan mendribbling bola setelah pemain mengikuti program latihan kecepatan. dengan hasil t hitung $(5,845) > t$ tabel dan nilai $p (0,000) < 0,005$.
3. Latihan kelincahan lebih efektif dari pada latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling, dengan hasil ini latihan kelincahan memperoleh hasil t hitung $(8,323) < t$ tabel $(2,201)$ dan nilai $p (0,000) < 0,005$. Sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan terdapat pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan kecepatan dalam kemampuan mendribbling bola.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Menjadikan catatan yang bermanfaat bagi guru/pelatih untuk meningkatkan kemampuan di kemudian hari, menjadikan tolak ukur bagi pelatih di masa mendatang.

2. Adanya latihan kelincahan dan latihan kecepatan dapat menjadikan acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan teknik dasar mendribbling bola dengan hasil yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dari beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya yang kurang maksimal
2. Terbatasnya waktu latihan, maka penelitian tidak mampu mengontrol dan mengawasi aktivitas testi di luar, yang dapat mempengaruhi kondisi test saat melakukan tes.

D. Saran

1. Siswa

Yang masih mempunyai kemampuan rendah dalam mendribbling bola, agar lebih meningkatkan dengan cara latihan yang rutin salah satunya meningkatkan kemampuan latihan kelincahan dan kecepatan.

2. Pelatih

Agar memberikan latihan – latihan dengan metode baru agar siswa lebih semangat untuk mengikuti latihan secara maksimal dalam latihan kelincahan dan kecepatan sehingga kemampuan mendribbling bola semakin meningkat.

3. Peneliti

agar lebih meningkatkan mendribbling bola pada siswa pelatih memberikan latihan – latihan yang terkontrol dalam latihan . Peneliti selanjutnya untuk menambahkan varibel yang sudah ada kemuadian di kembangkan lagi dengan metode – metode lain yang lebih efektif untuk masing – masing siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Setiawan. (2007). “Hubungan Kelincahan dengan Ketrampilan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo.” *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto.(2009). “Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal.” *Jurnal IPTEK Olahraga..* Vol. 11. No. 2. Hlm. 144-156”.
- Ainun Najib. (2011). “Pengertian dan Peraturan Futsal”. <http://ainunnajib29.blogspot.com/2012/10/>. Diperoleh 2 April 2018
- Anton Wahyudi. (2007). “Perbedaan Latihan Kecepatan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar dengan Kura-Kura Kaki Penuh pada Pemain SSB Puspor UNY Yogyakarta.” *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ariefyuri.(2009). Pentingnya Kegiatan Ekstrakurikuler. Diperoleh 3 April 2018, dari <http://ariefyuri.blogspot.com/2009/03/>
- Asmar Jaya. (2008). “Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan”. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa. T. O. (1994). “*Theory and Methodology of Training: The Key to Athleteic Performanc* ”. Toronto: Kendall/Hunt Publising Company.
- Depdiknas.(2000). “*Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar* ”. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). “*Dasar Kepelatihan* ”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Feri Kurniawan. (2012). “Buku Pintar Pengetahuan Olahraga”. Jakarta: Laskar Aksara
- Hadi, Sutrisno. 2001. “Metodologi Research Jilid III”. Yogyakarta: Andi Offset
- Herwin. (2004). “Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar”. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Ismaryanti.(2008). “*Tes dan Pengukuran Olahraga*”. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- John D. Tenang. (2008). “Mahir Bermain Futsal”. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Kusumawati, M. (2015). “Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasamani Olahraga dan Kesehatan)”. Bekasi: CV Alfa Beta.
- Komarudin. (2011). “*Dasar Gerak Sepak Bola*”. Yogyakarta: FIK UNY
- Lhaksana, Justinus. (2011). “Taktik dan Strategi Futsal Modern. *Be Champion*”.
- Marhaendro. (2004). “Pengertian dan Sejarah Futsal”., http://abstrak.ta.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508011_bab1.pdf. Diperoleh 20 Januari 2019
- Mielke, D. (2003). “Dasar-Dasar Sepak Bola”. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Murhananto. (2008). “*Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai dengan Peraturan FIFA)*”. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Nurhasan. (2000). “*Tes dan Pengukuran*”. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.

Raden Panji. (2010). “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepak Bola Tempel Usia 10-12 Tahun.” *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Rian Aditya. (2013). “Pengertian Futsal”. Diperoleh 20 Desember 2018.

<http://rianaditya12.blogspot.com/2013/11/>.

Rizqi Darmawan Wicaksana. (2010). “Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Ketrampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 10 Malang”. *Skripsi*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Rusli Lutan. (2002). “*Olahraga dan Etika Fair Play*”. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.

Sahda Halim. (2009). “*1 Hari Pintar Main Futsal*”. Yogyakarta: Media Presindo.

Setyo Nugroho. (1997). “*Metodologi Penelitian dalam Aktivitas Jasmani: Sebuah Pengantar*”. Yogyakarta: FKOP IKIP Yogyakarta.

Sucipto, Bambang, Indra, dan Nuryadi. (2000). “*Sepak Bola*”. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sugiyono. (2007). “*Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*”. Jakarta: PT Asdi Mahastya.

- Sukadiyanto. (2005). “*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumadi Suryabrata. (2006). “*Metode Penelitian*”. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wahjoedi. (2000). “*Kebugaran Jasmani*”. Dalam www.adipedia.com/2011/04. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2015
- Widi Hartomo. (2013). “Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Latihan Kecepatan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Umur 14 Tahun.” *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

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

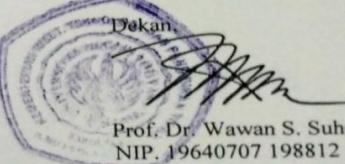
Nomor : 03.37/UN.34.16/PP/2019. 15 Maret 2019.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SD Muhammadiyah Kleco I
di Tempat.

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

Nama	:	Fajar Alfan
NIM	:	13602244014
Program Studi	:	PKO
Dosen Pembimbing	:	Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP	:	196210101988121001
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	:	Maret s/d April 2019
Tempat	:	Lapangan Futsal Galaxy, Jln. Wonosari Km. 7 Baturetno Banguntapan Bantu.
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Kleco I Kotagede Yogyakarta.

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


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

Tembusan :

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

Lampiran

Lampiran 2. Data Hasil *Pre test Kelincahan Mendribbling bola*

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	GADING	13,96	12,25	12,25
2	RIZKY	14,09	12,36	12,36
3	NOUVAL	14,64	12,40	12,40
4	ADIT	15,36	12,75	12,75
5	GHATFAN	15,66	12,88	12,88
6	AKBAR T.P	15,67	13,05	13,05
7	AFFAN	16,17	13,18	13,18
8	DEGA	16,25	13,49	13,49
9	RAFA	16,44	13,92	13,92
10	RAFI	16,73	14,43	14,43
11	JEVON	17,05	15,23	15,23
12	M. AKBAR	17,15	16,14	16,14

Data Hasil Post test Kelincahan Mendribbling bola

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	GADING	12,70	11,60	11,60
2	RIZKY	11,55	10,80	10,80
3	NOUVAL	10,40	11,15	10,40
4	ADIT	11,85	10,11	10,11
5	GHATFAN	10,35	10,85	10,35
6	AKBAR T.P	12,35	11,48	11,48
7	AFFAN	10,56	11,60	10,56
8	DEGA	11,74	12,25	11,74
9	RAFA	12,70	12,48	12,48
10	RAFI	11,35	11,85	11,85
11	JEVON	13,90	13,05	13,05
12	M. AKBAR	11,90	12,35	11,90

Data Hasil *Pre test Kecepatan Mendribbling bola*

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	NINO	13,88	12,36	12,36
2	RAGA	14,87	12,78	12,78
3	RAMA	14,40	13,54	13,54
4	ZUFAR	14,55	13,54	13,80
5	FADLI	15,05	14,12	14,12
6	DAFFA	14,68	16,25	14,68
7	HAIKAL	16,75	14,80	14,80
8	AKHTAR	15,72	15,15	15,15
9	YAYA	15,30	16,06	15,30
10	AFIF	16,23	15,35	15,35
11	HAFIZ	16,63	15,53	15,53
12	AMMAR	15,89	16,72	15,89

Data Hasil Post test Kecepatan Mendribbling bola

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	NINO	13,18	11,90	11,90
2	RAGA	12,25	13,68	12,25
3	RAMA	12,85	14,55	12,85
4	ZUFAR	12,44	13,25	12,44
5	FADLI	11,28	10,55	10,55
6	DAFFA	14,71	13,40	13,40
7	HAIKAL	15,37	13,51	13,51
8	AKHTAR	12,89	15,90	12,89
9	YAYA	13,94	16,44	13,94
10	AFIF	14,42	12,65	12,65
11	HAFIZ	14,20	15,83	14,20
12	AMMAR	13,35	15,87	13,35

Data Test Keterampilan *Dribbling*

No	NAMA	PRETEST			POSTTEST		
		I	II	Terbaik	I	II	Terbaik
1	GADING	13,96	12,25	12,25	12,70	11,60	11,60
2	RIZKY	14,09	12,36	12,36	11,55	10,80	10,80
3	NOUVAL	14,64	12,40	12,40	10,40	11,15	10,40
4	ADIT	15,36	12,75	12,75	11,85	10,11	10,11
5	GHATFAN	15,66	12,88	12,88	10,35	10,85	10,35
6	AKBAR T.P	15,67	13,05	13,05	12,35	11,48	11,48
7	AFFAN	16,17	13,18	13,18	10,56	11,60	10,56
8	DEGA	16,25	13,49	13,49	11,74	12,25	11,74
9	RAFA	16,44	13,92	13,92	12,70	12,48	12,48
10	RAFI	16,73	14,43	14,43	11,35	11,85	11,85
11	JEVON	17,05	15,23	15,23	13,90	13,05	13,05
12	M. AKBAR	17,15	16,14	16,14	11,90	12,35	11,90
13	NINO	13,88	12,36	12,36	13,18	11,90	11,90
14	RAGA	14,87	12,78	12,78	12,25	13,68	12,25
15	RAMA	14,40	13,54	13,54	12,85	14,55	12,85
16	ZUFAR	14,55	13,54	13,80	12,44	13,25	12,44
17	FADLI	15,05	14,12	14,12	11,28	10,55	10,55
18	DAFFA	14,68	16,25	14,68	14,71	13,40	13,40
19	HAIKAL	16,75	14,80	14,80	15,37	13,51	13,51
20	AKHTAR	15,72	15,15	15,15	12,89	15,90	12,89
21	YAYA	15,30	16,06	15,30	13,94	16,44	13,94
22	AFIF	16,23	15,35	15,35	14,42	12,65	12,65
23	HAFIZ	16,63	15,53	15,53	14,20	15,83	14,20
24	AMMAR	15,89	16,72	15,89	13,35	15,87	13,35

Lampiran 3. Uji SPSS For Windows (Uji Statistic)

Frequencies

Statistics

		Pre-test Kelincahan	Post-Test Kelincahan	Pre-test Kecepatan	Post-Test Kecepatan
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		13,5067	11,3600	14,4417	12,8275
Median		13,1150	11,5400	14,7400	12,8700
Mode		12,25 ^a	10,11 ^a	12,36 ^a	10,55 ^a
Std. Deviation		1,21832	,92030	1,12628	,98879
Variance		1,484	,847	1,269	,978
Range		3,89	2,94	3,53	3,65
Minimum		12,25	10,11	12,36	10,55
Maximum		16,14	13,05	15,89	14,20
Sum		162,08	136,32	173,30	153,93

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pre-test Eksperimen Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,25	1	8,3	8,3	8,3
	12,36	1	8,3	8,3	16,7
	12,40	1	8,3	8,3	25,0
	12,75	1	8,3	8,3	33,3
	12,88	1	8,3	8,3	41,7
	13,05	1	8,3	8,3	50,0
	13,18	1	8,3	8,3	58,3
	13,49	1	8,3	8,3	66,7
	13,92	1	8,3	8,3	75,0
	14,43	1	8,3	8,3	83,3
	15,23	1	8,3	8,3	91,7
	16,14	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Post-Test EKsperimen Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,11	1	8,3	8,3	8,3
	10,35	1	8,3	8,3	16,7
	10,40	1	8,3	8,3	25,0
	10,56	1	8,3	8,3	33,3
	10,80	1	8,3	8,3	41,7
	11,48	1	8,3	8,3	50,0
	11,60	1	8,3	8,3	58,3
	11,74	1	8,3	8,3	66,7
	11,85	1	8,3	8,3	75,0
	11,90	1	8,3	8,3	83,3
	12,48	1	8,3	8,3	91,7
	13,05	1	8,3	8,3	100,0
Total		12	100,0	100,0	

Pre-test Eksperimen Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,36	1	8,3	8,3	8,3
	12,78	1	8,3	8,3	16,7
	13,54	1	8,3	8,3	25,0
	13,80	1	8,3	8,3	33,3
	14,12	1	8,3	8,3	41,7
	14,68	1	8,3	8,3	50,0
	14,80	1	8,3	8,3	58,3
	15,15	1	8,3	8,3	66,7
	15,30	1	8,3	8,3	75,0
	15,35	1	8,3	8,3	83,3
	15,53	1	8,3	8,3	91,7
	15,89	1	8,3	8,3	100,0
Total		12	100,0	100,0	

Post-Test Eksperimen Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,55	1	8,3	8,3	8,3
	11,90	1	8,3	8,3	16,7
	12,25	1	8,3	8,3	25,0
	12,44	1	8,3	8,3	33,3
	12,65	1	8,3	8,3	41,7
	12,85	1	8,3	8,3	50,0
	12,89	1	8,3	8,3	58,3
	13,35	1	8,3	8,3	66,7
	13,40	1	8,3	8,3	75,0
	13,51	1	8,3	8,3	83,3
	13,94	1	8,3	8,3	91,7
	14,20	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Lampiran 4. UJI NORMALITAS

Kelompok Kelincahan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre-test Kelincahan	Post-Test Kelincahan
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13,5067	11,3600
	Std. Deviation	1,21832	,92030
Most Extreme Differences	Absolute	,189	,145
	Positive	,189	,145
	Negative	-,151	-,135
Test Statistic		,189	,145
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kelompok Kecepatan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre-test Kecepatan	Post-Test Kecepatan
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14,4417	12,8275
	Std. Deviation	1,12628	,98879
Most Extreme Differences	Absolute	,167	,118
	Positive	,099	,083
	Negative	-,167	-,118
Test Statistic		,167	,118
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 5. Uji Homogenitas

Kelompok Posttest

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Uji Homogen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,029	1	22	,866

ANOVA

Hasil Uji Homogen

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12,921	1	12,921	14,163	,001
Within Groups	20,071	22	,912		
Total	32,993	23			

Kelompok Pretest

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Uji Homogenites Pre

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,003	1	22	,957

ANOVA

Hasil Uji Homogenites Pre

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5,245	1	5,245	3,811	,064
Within Groups	30,281	22	1,376		
Total	35,526	23			

Lampiran 6. Paired Sample test

UJI - T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test Kelincahan dengan	13,5067	12	1,21832	,35170
	Post-Test Kellincahan	11,3600	12	,92030	,26567
Pair 2	Pre-test Kecepatan dengan	14,4417	12	1,12628	,32513
	Post-Test Kecepatan	12,8275	12	,98879	,28544

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test Kelincahan dengan	12	,684	,014
	Post-Test Kellincahan			
Pair 2	Pre-test Kecepatan dengan	12	,598	,040
	Post-Test Kecepatan			

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tail ed)			
	Mean	Std. Deviati on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Pre-test Kelincahan dengan	2,14667	,89342	,25791	1,57901	2,71432	8,323	11 ,000			
	Post-Test Kelincahan										
Pair 2	Pre-test Kecepatan dengan	1,61417	,95665	,27616	1,00634	2,22199	5,845	11 ,000			
	Post-Test Kecepatan										

Group Statistics

	Kode	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Uji Hipotesis	Posttest_Kelincahan	12	11,3600	,92030	,26567
PostTest	Posttest_Kecepatan	12	12,8275	,98879	,28544

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Differen ce	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Hasil Uji Hipotesis	Equal variances assumed	,029	,866	-3,763	22	,001	-1,46750	,38994	-2,27619 -,65881
PostTest	Equal variances not assumed			-3,763	21,888	,001	-1,46750	,38994	-2,27643 -,65857

Group Statistics

	Kode	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Uji Hipotesis	Pretest_Kelincahan	12	13,5067	1,21832	,35170
PreTest	Pretest_Kecepatan	12	14,4417	1,12628	,32513

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-taile d)	Mean Differe nce	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Hasil Uji Hipotesis	Equal variances assumed	,003	,957	-1,952	22	,064	-,93500	,47896	-1,92830 ,05830
PreTest	Equal variances not assumed			-1,952	21,866	,064	-,93500	,47896	-1,92865 ,05865

Lampiran 7. Program Latihan



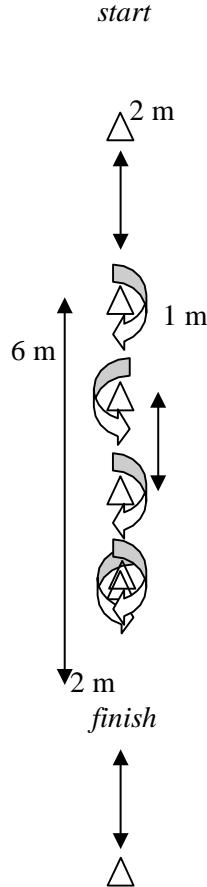


SESI LATIHAN KELINCAHAN

Sesi : 1, 2
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

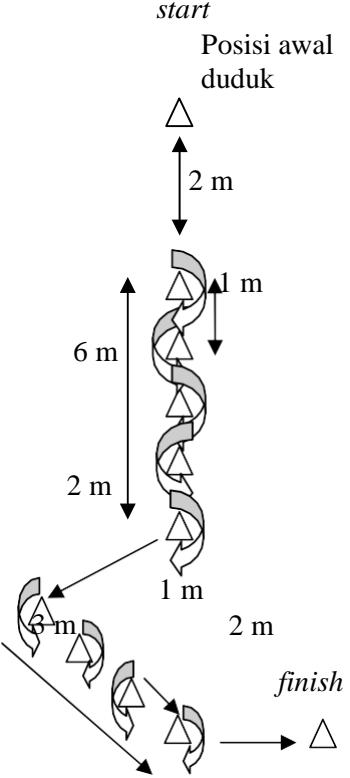
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kelincahan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit		1. Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 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.

Sesi : 3, 4
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

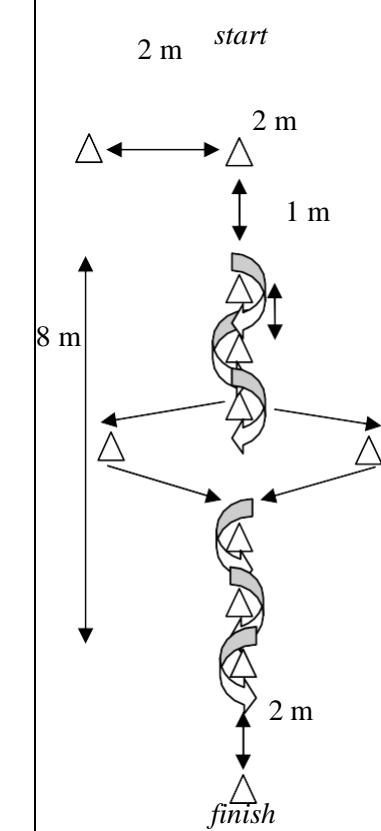
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	I. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kelincahan	Intens: Max Set: 2x Rep: 4x Fre: 3x/m	10 menit		1. Mulai dengan posisi duduk, lalu dengan reaksi cepat berdiri dan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 15 meter.

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.

Sesi : 5, 6, 7
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

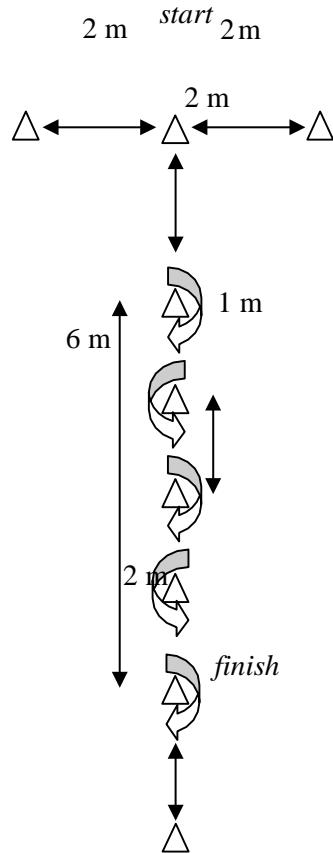
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kelincahan	Intens: Max Set: 2x Rep: 5x Fre: 3x/m	15 menit		1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i> . 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 8 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 12 meter.

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.

Sesi : 8, 9, 10
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

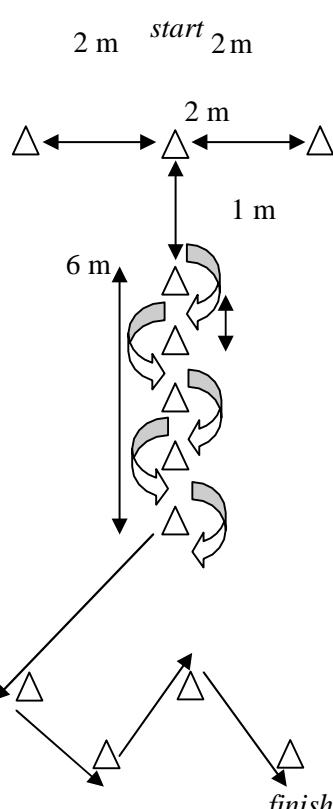
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	I. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kelincahan	Intens: Max Set: 3x Rep: 4x Fre: 3x/m	15 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 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.

Sesi : 11, 12, 13
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

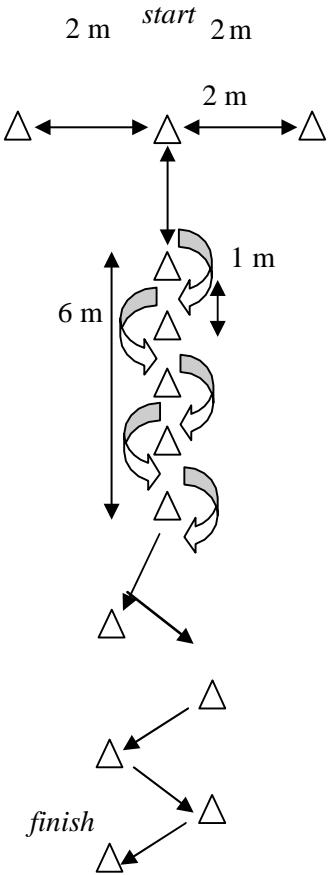
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	I. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kelincahan	Intens: Max Set: 3x Rep: 5x Fre: 3x/m	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 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.

Sesi : 14, 15, 16
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kelincahan	Intens: Max Set: 4x Rep: 5x Fre: 3x/m	20 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter. 5. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.

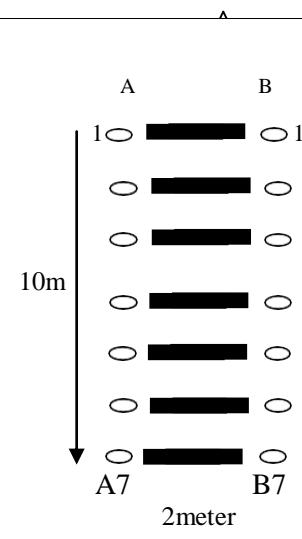
4.	<i>Game</i>		35 Menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 Menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

SESI LATIHAN KECEPATAN

Sesi : 1, 2
 Sasaran Latihan : Kecepatan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

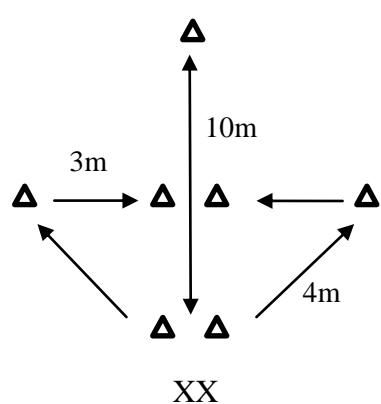
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kecepatan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit		1. Melakukan lari maju-mundur sprint, dari <i>cones</i> A1 ke <i>cones</i> A7, dan <i>cones</i> B1 ke <i>cones</i> B7 dengan kecepatan maksimal dengan jarak 2 meter. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. <i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m. 4. Jarak seluruhnya 10 meter.

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

Sesi : 3, 4
 Sasaran Latihan : Kecepatan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

Perlengkapan :
 5. Cones
 6. Marker
 7. Stopwatch
 8. Bola

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

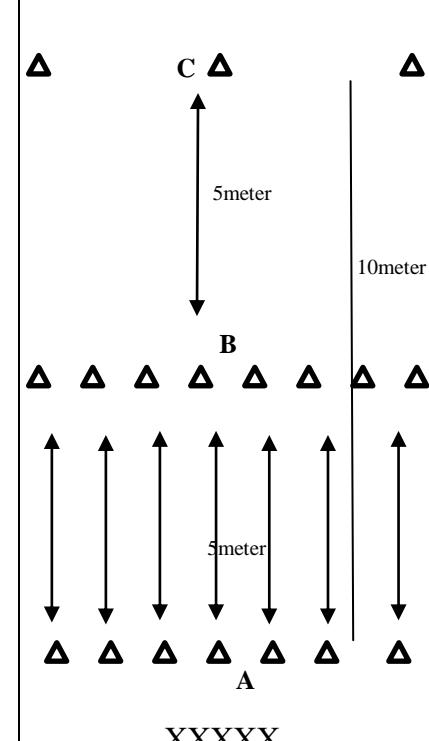
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	2. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	3. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 4. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kecepatan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit		1. Melakukan lari sprint, lari menyamping sampai cones tengah dengan jarak 3 meter, kemudian mundur ke cones awal dilanjutkan sprint sampai cones terakhir. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Cones berjumlah 7 buah.

4.	<i>Game</i>		35 menit		Mengamati kecepatan pemain saat mendribbling bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau Tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXX X XXXX X	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 5, 6, 7
 Sasaran Latihan : Kecepatan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

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

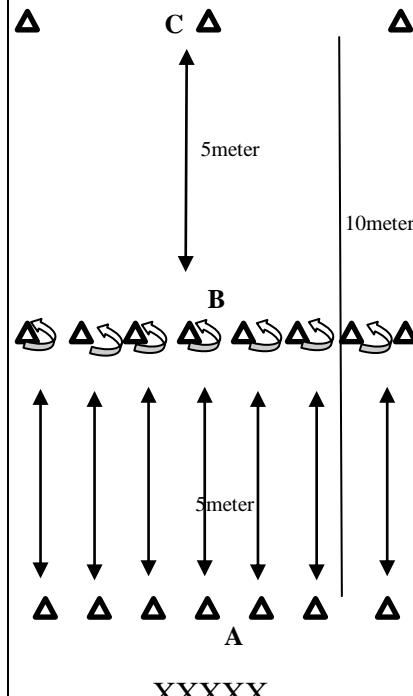
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kecepatan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit		1. Melakukan lari bolak-balik sprint, dari <i>cones</i> A ke <i>cones</i> B, kemudian dilanjutkan sprint dari <i>cones</i> A sampai batas <i>cones</i> C dengan kecepatan. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Jarak seluruhnya 10 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 meter.

4.	<i>Game</i>		35 Menit		Mengamati kecepatan pemain saat mendribbling bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau Tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXX X XXXX X	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 8, 9, 10
 Sasaran Latihan : Kecepatan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy
 Futsal

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

Keterangan
 Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 Δ : Cone

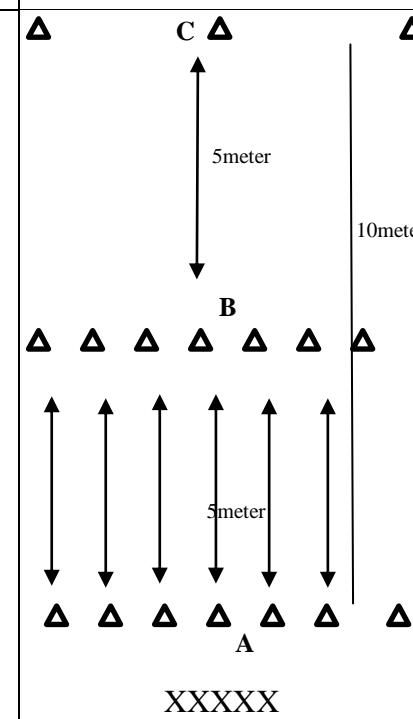
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>Streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kecepatan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit	 XXXXX	1. Melakukan lari sprint dari <i>cones</i> A ke <i>cones</i> B, memutari <i>cones</i> B dua kali kemudian sprint dari <i>cones</i> B sampai batas <i>cones</i> C dengan kecepatan maksimal. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Jarak seluruhnya 10 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 meter.

4.	<i>Game</i>		35 Menit		Mengamati kecepatan pemain saat mendribbling bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau Tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXX X XXXX X	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 11, 12, 13
 Sasaran Latihan : Kecepatan
 Waktu Latihan : 90 menit
 Intensitas : Maksimal
 Jumlah Siswa : 24 orang
 Tempat : Galaxy Futsal

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

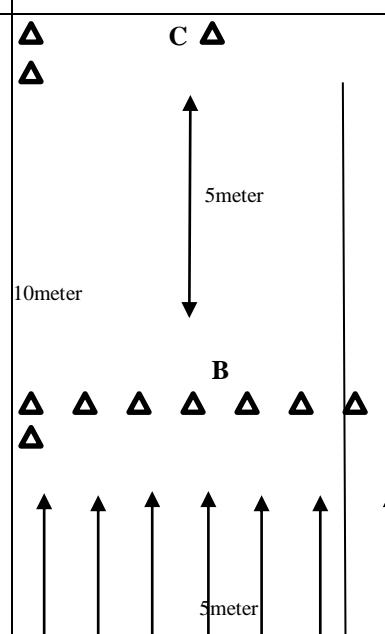
Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 Δ : Cones

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, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kecepatan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit		1. Melakukan lari sprint dari cones A ke cones C, sampai di cones C sprint ke cones B dan balik lagi ke cones C, Kemudian diakhiri sprint ke cones A dengan kecepatan maksimal. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Jarak seluruhnya 10 meter dan jarak per cones 1 meter.

4.	<i>Game</i>		35 Menit		Mengamati kecepatan pemain saat mendribbling bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau Tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX X XXXXX X	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi	: 14, 15, 16
Sasaran Latihan	: Kecepatan
Waktu Latihan	: 90 menit
Intensitas	: Maksimal
Jumlah Siswa	: 24 orang
Tempat	: Galaxy Futsal

Perlengkapan :	Keterangan
1. Cones	Gambar :
2. Marker	O : Pelatih
3. Stopwatch	X : Peserta Didik
4. Bola	△ : Cones

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXX X XXXX X	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan (<i>Jogging, Streching</i>) - Statis - Dinamis		15 menit	O XXXX X XXXX X	1. Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
3.	Kecepatan	Intens: Max Set: 2x Rep: 3x Fre: 3x/m	10 menit		1. Melakukan lari sprint dari <i>cones</i> A ke <i>cones</i> C, sampai di <i>cones</i> C sprint ke <i>cones</i> B dan balik lagi ke <i>cones</i> C, Kemudian diakhiri sprint ke <i>cones</i> A dengan kecepatan maksimal. 2. Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3. Jarak seluruhnya 10 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 meter.

4.	<i>Game</i>		35 Menit		Mengamati kecepatan pemain saat mendribbling bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau Tidak
5.	Pendinginan		10 Menit	O XXXX X XXXX X	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Data Hasil *Pre test Kelincahan Mendribbling bola*

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	GADING	13,96	12,25	12,25
2	RIZKY	14,09	12,36	12,36
3	NOUVAL	14,64	12,40	12,40
4	ADIT	15,36	12,75	12,75
5	GHATFAN	15,66	12,88	12,88
6	AKBAR T.P	15,67	13,05	13,05
7	AFFAN	16,17	13,18	13,18
8	DEGA	16,25	13,49	13,49
9	RAFA	16,44	13,92	13,92
10	RAFI	16,73	14,43	14,43
11	JEVON	17,05	15,23	15,23
12	M. AKBAR	17,15	16,14	16,14

Data Hasil Post test Kelincahan Mendribbling bola

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	GADING	12,70	11,60	11,60
2	RIZKY	11,55	10,80	10,80
3	NOUVAL	10,40	11,15	10,40
4	ADIT	11,85	10,11	10,11
5	GHATFAN	10,35	10,85	10,35
6	AKBAR T.P	12,35	11,48	11,48
7	AFFAN	10,56	11,60	10,56
8	DEGA	11,74	12,25	11,74
9	RAFA	12,70	12,48	12,48
10	RAFI	11,35	11,85	11,85
11	JEVON	13,90	13,05	13,05
12	M. AKBAR	11,90	12,35	11,90

Data Hasil *Pre test Kecepatan Mendribbling bola*

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	NINO	13,88	12,36	12,36
2	RAGA	14,87	12,78	12,78
3	RAMA	14,40	13,54	13,54
4	ZUFAR	14,55	13,54	13,80
5	FADLI	15,05	14,12	14,12
6	DAFFA	14,68	16,25	14,68
7	HAIKAL	16,75	14,80	14,80
8	AKHTAR	15,72	15,15	15,15
9	YAYA	15,30	16,06	15,30
10	AFIF	16,23	15,35	15,35
11	HAFIZ	16,63	15,53	15,53
12	AMMAR	15,89	16,72	15,89

Data Hasil Post test Kecepatan Mendribbling bola

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	NINO	13,18	11,90	11,90
2	RAGA	12,25	13,68	12,25
3	RAMA	12,85	14,55	12,85
4	ZUFAR	12,44	13,25	12,44
5	FADLI	11,28	10,55	10,55
6	DAFFA	14,71	13,40	13,40
7	HAIKAL	15,37	13,51	13,51
8	AKHTAR	12,89	15,90	12,89
9	YAYA	13,94	16,44	13,94
10	AFIF	14,42	12,65	12,65
11	HAFIZ	14,20	15,83	14,20
12	AMMAR	13,35	15,87	13,35

Data Test Keterampilan *Dribbling*

No	NAMA	PRETEST			POSTTEST		
		I	II	Terbaik	I	II	Terbaik
1	GADING	13,96	12,25	12,25	12,70	11,60	11,60
2	RIZKY	14,09	12,36	12,36	11,55	10,80	10,80
3	NOUVAL	14,64	12,40	12,40	10,40	11,15	10,40
4	ADIT	15,36	12,75	12,75	11,85	10,11	10,11
5	GHATFAN	15,66	12,88	12,88	10,35	10,85	10,35
6	AKBAR T.P	15,67	13,05	13,05	12,35	11,48	11,48
7	AFFAN	16,17	13,18	13,18	10,56	11,60	10,56
8	DEGA	16,25	13,49	13,49	11,74	12,25	11,74
9	RAFA	16,44	13,92	13,92	12,70	12,48	12,48
10	RAFI	16,73	14,43	14,43	11,35	11,85	11,85
11	JEVON	17,05	15,23	15,23	13,90	13,05	13,05
12	M. AKBAR	17,15	16,14	16,14	11,90	12,35	11,90
13	NINO	13,88	12,36	12,36	13,18	11,90	11,90
14	RAGA	14,87	12,78	12,78	12,25	13,68	12,25
15	RAMA	14,40	13,54	13,54	12,85	14,55	12,85
16	ZUFAR	14,55	13,54	13,80	12,44	13,25	12,44
17	FADLI	15,05	14,12	14,12	11,28	10,55	10,55
18	DAFFA	14,68	16,25	14,68	14,71	13,40	13,40
19	HAIKAL	16,75	14,80	14,80	15,37	13,51	13,51
20	AKHTAR	15,72	15,15	15,15	12,89	15,90	12,89
21	YAYA	15,30	16,06	15,30	13,94	16,44	13,94
22	AFIF	16,23	15,35	15,35	14,42	12,65	12,65
23	HAFIZ	16,63	15,53	15,53	14,20	15,83	14,20
24	AMMAR	15,89	16,72	15,89	13,35	15,87	13,35