

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DAN *AGILITY* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA  
ANAK USIA 10-12 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DAN *AGILITY* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA ANAK USIA 10-12 TAHUN**

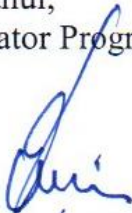
Disusun Oleh:

Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

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

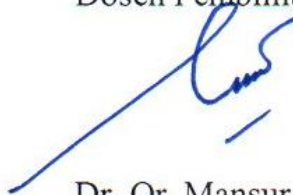
Yogyakarta, 9 Desember 2020

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Or. Mansur, M.S.  
NIP. 19570519 198502 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Demada Alavi Muhammad

NIM : 16602244035

Program Studi : Pendidikan Keperawatan

Judul TAS : Pengaruh Latihan Koordinasi dan *Agility* terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun

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

Yogyakarta, ...<sup>9</sup>... Desember 2020  
Yang menyatakan



Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

## LAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




### PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DAN *AGILITY* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA ANAK USIA 10-12 TAHUN

Disusun Oleh:


Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal April 2021

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Or. Mansur, M.S. Ketua Penguji/Pembimbing		20/4 2021
Subagyo Irianto, M.Pd. Sekretaris		21/04-2021
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji		20/04-2021

Yogyakarta, 21 April 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
plt. Dekan,

  
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

## **MOTTO**

1. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
3. Kebijakan dan kebajikan adalah perisai terbaik (Aspiral)
4. Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu.

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Saudara-saudaraku yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DAN AGILITY TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA  
ANAK USIA 10-12 TAHUN**

Oleh:  
Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain usia 10-12 tahun di SSB Persopi Elang Timur Piyungan yang berjumlah 26 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes *Short Dribbling Test* dalam satuan detik. Pemberian perlakuan (*treatment*) latihan koordinasi dan *agility* dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun, dengan nilai  $t_{hitung} 6,448 > t_{tabel} 2,060$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Kata kunci: latihan koordinasi, *agility*, keterampilan *dribbling*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi dan *Agility* terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Or. Mansur, M.S., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Sekretaris Jurusan, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Pelatih dan siswa SSB Persopi Piyungan terima kasih telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.

6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 4 Desember 2020  
Yang menyatakan

Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Sepakbola.....	10
2. Hakikat <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	14
3. Hakikat Latihan .....	24
4. Hakikat Koordinasi.....	38
5. Hakikat Kelincahan.....	42
6. Karakteristik Ana Usia 10-12 Tahun.....	46
7. Profil SSB Persopi Elang Timur.....	48
B. Penelitian yang Relevan .....	50
C. Kerangka Berpikir .....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	56
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	57
C. Definisi Operasional Variabel.....	57
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	58
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	59
F. Teknik Analisis Data .....	60

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	63
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	63
2. Hasil Uji Prasyarat.....	65
3. Hasil Uji Hipotesis .....	66
4. Peningkatan Persentase .....	67
B. Pembahasan .....	67
C. Keterbatasan Penelitian .....	69
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi.....	70
C. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Dribbling</i> pada Saat Melewati Lawan .....	17
Gambar 2. Teknik <i>Dribbling</i> Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka...	18
Gambar 3. Komponen Kelincahan.....	46
Gambar 4. Kerangka Berpikir.....	56
Gambar 5. <i>Soccer Dribble Test</i> .....	60
Gambar 6. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun.....	63

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	60
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun.....	63
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	64
Tabel 5. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun.....	65
Tabel 6. Peningkatan Persentase.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	78
Lampiran 2. Data Penelitian .....	79
Lampiran 3. Deskriptif Statistik .....	80
Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	83
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	84
Lampiran 6. Tabel t .....	85
Lampiran 7. Program Latihan.....	86
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	99

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh 11 orang dalam satu tim yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Secara umum daya tarik sepakbola terdapat pada banyaknya keterampilan yang harus dikuasai dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Dengan banyaknya variasi yang dikuasai, pemain dapat bermain secara individu dan mampu menghadapi tekanan yang diberikan oleh pemain lawan. Ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola diantaranya adalah teknik menendang bola (*shooting*), teknik menghentikan bola (*controlling*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik gerak tipu (*feinting*), teknik menyundul bola (*heading*) dan teknik melempar bola ke dalam (*throw in*) (Andriansyah & Winarno, 2020: 13). Secara khusus, keterampilan menggiring bola memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola di samping teknik dasar lainnya. Menggiring bola merupakan senjata ampuh yang dapat digunakan untuk menyusun strategi permainan dan mengatur tempo permainan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan dan menguasai bola dari serangan lawan. Jadi menggiring bola merupakan elemen

dasar bermain sepakbola yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola di samping teknik dasar lainnya. Kemampuan menggiring bola tidak bisa dilakukan tanpa didukung oleh beberapa unsur pendukung lainnya. Kondisi fisik merupakan unsur yang paling dominan dalam mengembangkan kemampuan tersebut. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang baik, seorang pemain tidak dapat mengembangkan kemampuan teknik dalam bermain sepakbola (Faisal, 2019).

Sepakbola terdapat beberapa komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Amiq, 2016: 28-29). Namun unsur kecepatan, kelincahan dan koordinasi merupakan unsur yang paling sering digunakan dalam pertandingan atau permainan yang sesungguhnya. Ketiga unsur kondisi fisik tersebut juga memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Adil, 2011: 77).

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya (Acar & Eler, 2019: 74). Kelincahan dapat diartikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat ketika bergerak tanpa kehilangan keseimbangan serta kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan dalam menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan melainkan pemain mampu

menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat dengan membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan meliukkan badannya untuk melewati lawan. Dalam bermain sepakbola kelincuhan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola (Alvarisi, 2018: 9). Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya, Adil (2011: 76) yang menunjukkan bahwa kelincuhan memiliki kontribusi sebesar 25,07% terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan dua unsur lainnya yaitu kecepatan dan koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan seseorang menggabungkan berbagai macam gerakan menjadi satu gerakan tunggal. Koordinasi dalam bermain sepakbola adalah kemampuan menyelaraskan berbagai macam keterampilan bermain sepakbola dengan memanfaatkan beberapa komponen kondisi fisik agar dapat menampilkan permainan yang maksimal. Umumnya koordinasi yang berkaitan dengan permainan sepakbola adalah koordinasi mata-kaki.

Basrizal, dkk., (2020: 770) menyatakan “gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincuhan dan koordinasi”. Hubungan koordinasi mata dan kaki dengan unsur kecepatan dan kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola adalah terciptanya serangkaian gerakan yang selaras dengan keterampilan menggiring bola, artinya pemain mampu memanfaatkan kecepatannya dalam menggiring bola dengan menerobos ke daerah sepertiga pertahanan lawan dan mampu melewati beberapa pemain lawan tanpa kehilangan kontrol bola pada kakinya, sehingga pemain dapat melihat pergerakan

pemain yang ada di depannya. Selain itu koordinasi juga berpengaruh ketika pemain memberikan umpan dan menerima umpan dari rekan setimnya ketika berlari di area pertahanan lawan. Dalam bermain sepakbola koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola (Ilmi & Kiram, 2019: 211). Hal juga ini dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya, Adil (2011: 76) yang menunjukkan bahwa unsur koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi sebesar 23,50% terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan dua unsur lainnya yaitu kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan observasi dari turnamen-turnamen yang diikuti, peneliti mempunyai asumsi bahwa kemampuan *dribbling* masih kurang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada teknik *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian dalam, permasalahan yang dialami yaitu: kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, posisi tubuh tidak seimbang saat men-*dribbling*. Pada *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian luar permasalahan yang ditemukan yaitu: (1) kaki yang digunakan *dribbling* bola tidak diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran dengan kaki tumpu, (2) siswa belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan, (3) siswa tidak melihat bola yang di-*dribbling*. Memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa, peneliti akan menerapkan pendekatan latihan *drill* dan bermain, karena melihat kelemahan-kelemahan yang terjadi pada saat proses latihan berlangsung.

Kemampuan *dribbling* sepakbola tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola yaitu kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal, Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan pemain karena dengan kondisi fisik yang baik maka seorang pemain mampu berkonsentrasi penuh dalam permainan. Kondisi fisik adalah faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi (Anderson, et al., 2015; Arhant, et al, 2015; Kendzierski & DeCarlo, 2016). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang saling berkaitan. Peningkatan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, jika ingin meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka seluruh komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik juga harus dikembangkan dan tidak dapat dipisahkan (Jäger et al., 2017). Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang (Lloyd et al., 2014).

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Khalili Moghaddam & Lowe, 2019). Ditambahkan pernyataan Scheunemann (2012: 26) menyatakan "teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima". Hal ini artinya

seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan terampil harus menguasai teknik dasar sepakbola dan didukung kemampuan fisik yang baik.

Program latihan yang baik tentunya ditunjang dengan kualitas latihan yang diberikan kepada atletnya. Latihan koordinasi dan kelincahan bagi atlet usia 10-12 tahun harus diberikan, peneliti banyak menemukan dari hasil wawancara dan pengamatan ketika proses latihan berlangsung yaitu beberapa model latihan koordinasi yang masih kurang improvisasi dari latihan yang dilakukan, bahwasanya latihan koordinasi dan kelincahan ini di Indonesia belum banyak yang menerapkan latihan koordinasi dan kelincahan ini untuk pembinaan usia muda termasuk di usia 10-12 tahun ini, yang mana efeknya ketika pemain tersebut memasuki jenjang senior masih terlihat kaku. Jadi dalam penelitian ini peneliti mencoba menerapkan model metode latihan koordinasi dan kelincahan bagi atlet sepakbola usia 10-12 tahun.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dipaparkan sebelumnya penelitian ini bertujuan untuk mempermudah para pelatih, orangtua wali juga untuk memahami latihan koordinasi dan kelincahan yang mudah untuk dipahami oleh orangtua ketika di rumah, dan tentunya bagi pemain untuk dapat menerapkan sendiri ketika latihan mandiri, sehingga penelitian ini memberikan model metode latihan koordinasi dan kelincahan terhadap atlet sepakbola usia 10-12 tahun. Selain itu juga anak usia 10-12 tahun secara mikro di SSB yang ditujukan untuk penelitian mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap bentuk koordinasi dan *agility* yang baik dan benar.

Permasalahan lain yang dialami pada saat menggiring bola yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menggiring bola, (4) atlet belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan dan tidak melihat bola saat menggiring bola. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Koordinasi dan *Agility* terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun".

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Masih ada pelatih yang kurang memahami latihan koordinasi dan *agility* bagi atlet sepakbola usia 10-12 tahun.
2. Saat menggiring bola kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran.
3. Saat menggiring bola bagian kaki yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola.
4. Saat menggiring bola atlet belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan dan tidak melihat bola saat menggiring bola.

5. Belum diketahui pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoretis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui keterampilan *dribbling* sepakbola atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil keterampilan *dribbling* sepakbola dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Sepakbola**

##### **a. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk mencapai kerja sama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Cross (2013: 4) menyatakan bahwa *“Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360-degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents”*.

Senada dengan pendapat di atas, Cresser (2015: 2) menyatakan bahwa *“Soccer is a high-intensity, multi-dimensional sport that is physically, mentally*

*and technically demanding. In addition to the many skill requirements, elite soccer players cover approximately 10 to 12 km per game – 2 of them at maximum speed*". Sepakbola adalah olahraga bola besar dimana kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan (Nicholls & Sintonen, 2018:3). Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap pemain mempunyai posisinya masing-masing, seperti penjaga gawang (*goalkeeper*), pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*mildfielder*) dan pemain menyerang (*forward*). Permainan sepakbola modern saat ini lebih mengutamakan permainan secara menyeluruh yang melibatkan semua pemain di dalamnya.

Muhdhor (2013: 9) menjelaskan "Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27- 28 inci". Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (dalam Andriansyah & Winanrno, 2020: 14) menyatakan bahwa, "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang". Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu".

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

#### **b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Faqihudin & Wahadi, 2015: 3).

Sucipto (dalam Prasetyo, 2019: 21) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)  
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)  
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)  
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)  
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)  
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)  
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kipper*)  
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (dalam Prasetyo, 2019: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola  
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola  
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the*

*ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

## **2. Hakikat *Dribbling* Sepakbola**

### **a. Pengertian *Dribbling* Sepakbola**

Keterampilan *dribbling*/menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah suatu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang digunakan untuk menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau tendangan ke arah gawang lawan. Menggiring bola adalah metode membawa bola dengan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lainnya di lapangan (Koger, dalam Andriansyah & Winarno, 2020: 14). Pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik adalah pemain yang mampu mengacaukan pertahanan lawan dan mampu membuka ruang bagi rekan satu timnya ketika menggiring bola. Pemain yang memiliki kualitas menggiring bola yang baik akan dijaga lebih dari satu orang, sehingga pemain yang menggiring bola dapat memberikan umpan

kepada rekan satu timnya yang leluasa untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara menggiring bola dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit karena lawan menutup ruang gerak daerahnya. Kemampuan menggiring bola yang baik adalah ketika pemain dapat menerobos ke daerah pertahanan lawan dan mencetak gol ketika berhadapan dengan penjaga gawang lawan.

Sardar (2014) menyatakan “gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*)”. Mariyono, Rahayu, & Rustiana (2017: 72) menyatakan *dribbling* merupakan salah satu teknik atau keterampilan yang paling penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. *Drbbling* merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa kompenen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan dan kelentukan. Menggiring bola (*dribbling*) memililiki tujuan yaitu untuk membangun serangan, melindungi bola dari lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk melewati lawan, untuk melewati daerah bebas dan membuka ruang untuk dapat melakukan operan atau tembakan (*shooting*) pada saat pertandingan.

Lebih lanjut menurut Mariyono, Rahayu & Rustiana (2017: 72) bahwa menggiring bola dapat dibedakan menjadi 4 teknik yaitu: (1) menggiring bola

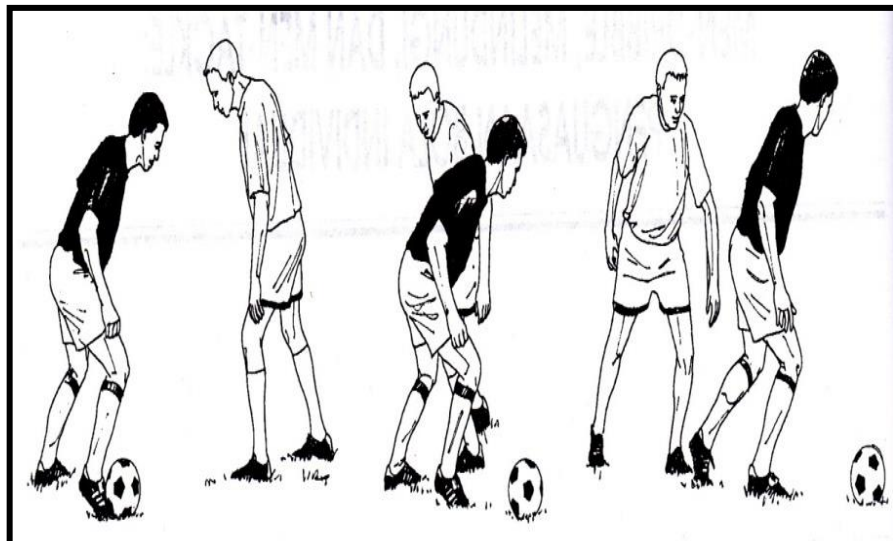
dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura- kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kurakura kaki bagian atas atau penuh, (4) menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola antara lain: (1) bola harus terkontrol atau dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan kaki (kaki harus sesuai dengan posisi lawan yang ingin merebut bola), (3) pandangan luas atau tidak terpaku pada bola, (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kaki kiri.

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Aswitno (2013: 2) menyatakan *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan, bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

### 1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola. Adapun teknik *dribbling* pada saat melewati lawan dapat dilihat pada gambar 1.

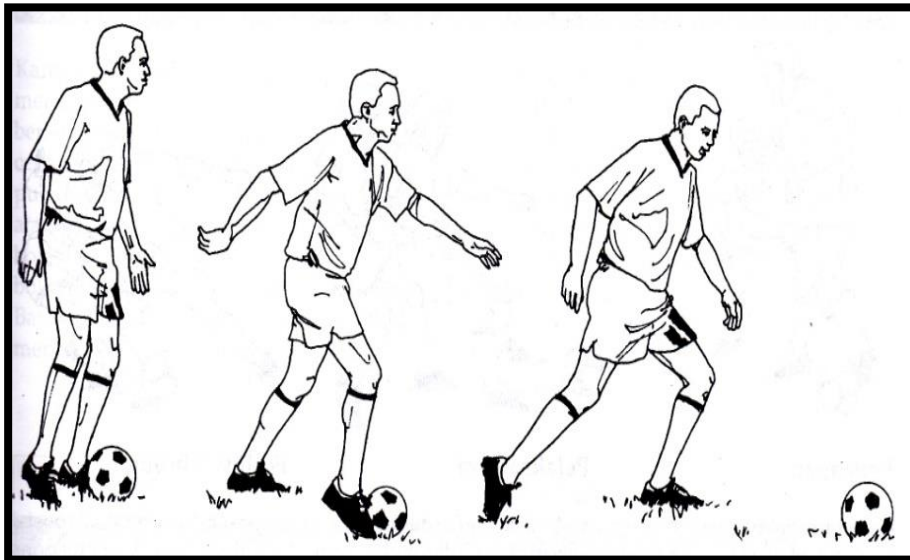


**Gambar 1. Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan  
(Sumber: Luxbacher, 2011: 48)**

### 2) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang

didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar. Adapun teknik *dribbling* cepat pada saat berada di ruang terbuka dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2. Teknik *Dribbling* Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka (Sumber: Luxbacher, 2011: 49)**

Huijgen et. al., (2012: 690) menyatakan bahwa, "kemampuan *sprint* dan menggiring bola dengan kecepatan tinggi adalah penting untuk kinerja dalam sepakbola". Karakteristik lain dari *dribblers* terbaik adalah kemampuan seseorang untuk menahan bola di bawah tekanan, atau perisai menggiring bola". Melindungi bola bisa dilakukan sambil berdiri diam atau saat bergerak. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir di atas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan.

## **b. Faktor yang Mempengaruhi *Dribbling* Sepakbola**

Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Napolion & Rani, (2014: 540) menyatakan bahwa:

*Dribbling is nothing more than moving with the ball across the field. It is a skill used to relocate a player into desirable positions where he can shoot or pass the ball. . An efficient player knows what to do with the ball even before receiving it and can pass equally well with either foot. If controlling the ball is the most important technique, then the ability to pass the ball comes next in the technical hierarchy. Motor fitness is actually broader and less definite in scope. It includes both physical fitness and motor ability and includes not only strength and endurance components but also factors of speed, power and agility. The seven components used to measure motor fitness are muscular strength, muscular endurance, circulator and respiratory, muscular power, agility, speed and flexibility. States that motor fitness is significantly correlated with desirable psychological attributes.*

Prinsi-prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (dalam Prasetyo, 2019: 23) adalah sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan.
- 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Pendapat lain menurut Luxbacher (2011: 49), yang mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) Persiapan:
  - a) Postur tubuh tegak

- b) Bola di dekat kaki
- c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan:
  - a) Fokuskan perhatian pada bola
  - b) Tendang bola dengan permukaan in step atau out side instep sepenuhnya
  - c) Dorong bola ke depan
- 3.) *Follow-Through*:
  - a) Kepala tegak untuk melihat
  - b) Bergerak mendekati bola
  - c) Dorong bola ke depan

Mariyono, dkk (2017: 67) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerjakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. *Dribbling* dalam sepakbola dapat dikategorikan ke dalam *dribbling* tindakan sementara mempercepat dan menggiring bola tindakan dengan perubahan cepat dari arah. Akselerasi dari besar pentingnya, sebagai pemain sepakbola hanya mencakup pendek 10-20 m) pada usaha maksimal. Selanjutnya, banyak tindakan dalam sepakbola melibatkan diulang singkat berlari atau *dribbling* dengan perubahan arah. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat disebut "kelincahan". Percepatan dan kelincahan saat berlari telah diidentifikasi sebagai kualitas utama. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola tersebut di atas, diharapkan tujuan akan tercapai. Bola yang digiring kemungkinan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan.

### c. **Macam-macam Cara *Dribbling* Sepakbola**

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (dalam Prasetyo, 2019: 24) adalah sebagai berikut (1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan, (2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

Mariyono, dkk (2017: 67) menyatakan bahwa menyatakan menggiring bola dapat dibedakan menjadi 4 teknik yaitu: (1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura- kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kurakura kaki bagian atas atau penuh, (4) menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam. Pendapat Okilanda (2017: 32) menyatakan bahwa pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *dribbling* seorang pemain di antaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik menggiring bola perlu dilatih secara bertahap dan sesering mungkin agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki kecakapan menggiring bola. Agar pemain memiliki kecakapan dalam menggiring bola maka perlu latihan yang rutin untuk melatih kecakapan tersebut.

#### **d. Kesalahan-kesalahan Saat *Dribbling***

Menggiring bola merupakan gerakan keterampilan yang sulit dilakukan, tidak setiap pemain sepakbola mampu menggiring bola dengan baik. Maka dalam pelaksanaannya seringkali terjadi kesalahan, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Menurut Luxbacher (2011: 51), kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain:

- 1) Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan.
- 2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribble*.
- 3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kesalahan pada saat menggiring bola menurut Luxbacher (2011: 51), sebagai berikut:

- 1) Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki. Dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.
- 2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.
- 3) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa posisi kaki sangat penting dalam melakukan *dribbling*. Selain itu, dalam melakukan

menggiring bola yang baik sangat diperlukan kemampuan gerak dasar tingkat tinggi, dengan kemampuan gerak dasar yang rendah maka gerakan-gerakan tersebut mustahil dapat dilakukan dengan baik.

#### **e. Kegunaan *Dribbling***

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Luxbacher (2011: 47) menyatakan, “Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan”. Menurut Tarigan (2012: 70) menyatakan bahwa: “Melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya. Dalam keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdiknya memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan”.

Keterampilan *dribbling* harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan keterampilan melakukan *dribble* tersebut. Wissel (Mahardika, 2014: 12) menyatakan manfaat *dribbling* antara lain:

- 1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan.
- 2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
- 3) Memindahkan bola karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
- 4) Menembus penjagaan ke arah gawang.
- 5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
- 6) Menyiapkan permainan menyerang.
- 7) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan.
- 8) Membuat peluang untuk menembak.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola akan memberi manfaat dalam suatu tim jika dilakukan di daerah pertahanan lawan. Pemain yang terampil menggiring bola harus mampu memanfaatkannya dalam situasi yang tepat. Hal ini dikarenakan pemain yang terampil menggiring bola akan mampu membuka atau mengacaukan pertahanan lawan. Seringkali pemain yang terampil menggiring bola dijaga atau dihadang oleh lebih dari satu pemain. Kondisi yang demikian dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol ke gawang lawan yaitu dengan cara mengoperkan bola kepada teman setim yang leluasa untuk melakukan tembakan ke gawang lawan. Tetapi pada dasarnya menggiring bola memiliki kegunaan untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya

(Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Budiwanto (2012: 16) menyatakan, “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar

pada waktu melakukan aktivitas dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 2011: 39).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

#### **b. Prinsip Latihan**

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

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

- 1) Prinsip ilmiah (*scientific way*)
- 2) Prinsip individual (*individual deference*)
- 3) Latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*)
- 4) Latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*)
- 5) Berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*)
- 6) Perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*)
- 7) Observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*)
- 8) Dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*)
- 9) Tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*)
- 10) Memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*)
- 11) Salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*)
- 12) Pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Bafirman & Wahyuni (2019: 21-28) menyatakan bahwa agar program latihan kondisi fisik berjalan efektif, maka secara individu, atlet dan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai tuntunan. Ada beberapa prinsip dasar program latihan yang perlu diperhatikan.

1) Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principles*)

Prinsip pembebanan berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Untuk mendapatkan efek latihan yang baik, maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individual, tetapi pada prinsipnya diberi beban mendekati submaksimal hingga beban submaksimalnya. Prinsip beban berlebih dapat meningkatkan penampilan secara umum. Prinsip pembebanan berlebih atau lebih dikenal dengan *overload principle* banyak disarankan oleh beberapa ahli, sehingga prinsip ini merupakan prinsip yang mendasar dari prinsip-prinsip latihan. Prinsip ini menjelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan. Latihan yang dijalankan mulai awal berlatih sampai mencapai prestasi, beban kerja dalam latihannya ditingkatkan secara bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu.

Sistem faali tubuh akan memberi respons terhadap rangsangan yang tepat, rangsangan yang diterima tubuh berulang-ulang akan menimbulkan adaptasi. Apabila adaptasi terjadi tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali jika beban ditambah. Agar

kemampuan fisik dan prestasi meningkat, harus berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu, atau dengan perkataan lain, senantiasa berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Lebih jelas diuraikan dalam program latihan.

## 2) Prinsip Beban Bertambah (*Principle of Progressive Resistance*)

Suatu prinsip peningkatan beban secara bertahap yang dilaksanakan di dalam suatu program latihan. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, frekuensi maupun lama latihan. Dalam meningkatkan beban peningkatan beban yang tidak sesuai atau sangat tinggi dapat menurunkan pengaktifan sistem syaraf. Prinsip dan asas latihan yang penting dipahami oleh pelatih, salah satunya yaitu intensitas latihan. Intesitas latihan harus dilatih melalui suatu program secara intensif dan dilandaskan pada prinsip beban lebih yang secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan, serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Semakin tinggi intensitas latihan, semakin tinggi tingkat melakukan pekerjaan, yang sesuai dengan pengeluaran energi yang lebih tinggi.

## 3) Prinsip Latihan Berurutan (*The Principle of Arrangement of Exercise*)

Latihan hendaknya dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot yang lebih kecil. Bawers (Bafirman & Wahyuni, 2019: 22) mengemukakan bahwa hal tersebut berdasarkan alasan, yaitu (1) otot kecil lebih cepat lelah; (2) otot besar lebih mudah pelaksanaannya. Jangan melakukan latihan

secara berurutan pada kelompok otot yang sama, berilah jarak waktu yang cukup untuk periode pemulihan (*recovery*).

#### 4) Prinsip Kekhususan (*The Principle of Specificity*)

Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat. *Intensitas latihan* adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang dikembangkan atau ditekankan. Kecepatan berlari diukur dalam meter per detik (m/dtk) atau langkah per detik (m/sec). Kekuatan diukur dalam *pound*, kilogram, atau ton. Lompat dan lempar diukur oleh tinggi, jarak, atau jumlah usaha.

Bouchard (Bafirman & Wahyuni, 2019: 22) mengemukakan “Setiap fungsi (kualitas) yang spesifik masing-masingnya memerlukan latihan yang spesifik. “Jika atlet bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, atlet harus latihan kekuatan, jika atlet ingin mengembangkan daya tahan harus latihan daya tahan dan seterusnya. Fox (Bafirman & Wahyuni, 2019: 22) mengemukakan, bahwa prinsip kekhususan mempunyai beberapa aspek, yaitu:

- a) Spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih.
- b) Spesifik terhadap pola gerakan (*movement pattern*), walaupun sistem energi utamanya (*predominant energy system*) sama, tetapi pola gerakannya berbeda.

- c) Sistem energi utama (*predominan energy system*) *sprinter* berbeda dengan pelari maraton walaupun pola gerak serta kelompok otot yang terlibat sama.
- d) Sudut sendi (*Joint-angle*). Sudut sendi harus diperhatikan khususnya pada latihan. Kalau latihan itu melibatkan satu sendi, maka tentukan sudut sendi sedemikian rupa, sehingga tidak melibatkan peranan sendi-sendi lainnya.
- e) Jenis kontraksi. Perlu diketahui bahwa kekuatan yang dihasilkan dengan kontraksi isotonik akan berbeda hasilnya kalau ditest dengan kontraksi isometrik, kontraksi isometrik dan kontraksi isokinetik demikian sebaliknya. Karena itu kalau olahraga yang kita tangani memerlukan kontraksi isokinetik maka latihan yang kita berikan idealnya juga kontraksi isokinetik.

#### 5) Prinsip Individual (*the Principle of Individuality*)

Faktor individu harus diperhatikan, karena mereka pada dasarnya mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun psikologis. Setiap individu adalah pribadi yang unik, meskipun setiap individu merespons latihan yang sama tetapi akan mendapatkan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain adalah:

- a) Pengalaman masa lalu.
- b) Kemampuan individu yang berbeda.
- c) Komitmen individu yang berbeda.
- d) Bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

Bafirman & Wahyuni, (2019: 25) mengemukakan faktor-faktor perbedaan individu itu mencakup:

- a) Bakat: kemampuan fisik dan mental setiap individu diwarisi dari kedua orangtuanya.
- b) Kematangan: tubuh yang muda masih bertumbuh dan berkembang, artinya pada mereka yang muda energi yang ada untuk latihan jumlahnya tidak sebanyak jumlah energi yang ada pada mereka yang usia pertumbuhan dan perkembangannya sudah selesai.
- c) Nutrisi: adalah vital dan penting bagi atlet olahraga prestasi untuk mendapatkan makanan yang seimbang dengan kegiatan latihannya. Kalau nutrisi yang masuk tidak seimbang dengan kegiatan latihannya, hasil latihannya juga tidak akan efektif.
- d) Istirahat dan pemulihan: kalau kita melakukan program fisik yang panjang (berlangsung lama) atau acara pertandingan yang terpusat dan ketat, atlet membutuhkan istirahat dan tidur yang lebih lama dari yang biasanya. Mereka juga membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk pemulihan, bahkan perlu diingat mungkin saja atlet A membutuhkan waktu pemulihan yang lebih panjang daripada atlet B.
- e) Tingkat kondisi fisik: setiap atlet akan datang ke tempat pelatihan dengan membawa tingkat kondisi fisik yang berbeda.
- f) Sakit dan kecederaan: kedua hal ini akan memengaruhi kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab latihan yang diberikan. Kalau salah satu atau kedua hal ini terjadi, sebaiknya diatasi sesegera mungkin.

#### 6) Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pemulihan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum aktivitas, bertujuan; pemulihan cadangan energi, membuang asam laktat dari darah dan otot, dan pemulihan cadangan oksigen. Pemulihan merupakan adaptasi tubuh setelah berlatih selama periode latihan tertentu. Sesudah berlatih selama suatu periode latihan tertentu, bagian tubuh yang aktif, seperti otot, tendon dan ligamen membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan latihan. Tubuh akan melakukan penyesuaian secara perlahan dan bertahap. Jadi jika ada seseorang setelah latihan fisik atau pelatih yang berusaha mempercepat proses penyesuaian ini sebenarnya dia membawa atletnya ke kemungkinan terjadinya cedera atau sakit. Pelaku olahraga seperti atlet dan pelatih seharusnya memulai proses penyesuaian pada atletnya dengan memberikan beban latihan sesuai dengan batas-batas kemampuan kondisi fisik. Peningkatan beban latihan disesuaikan dengan perkembangan kondisi fisik yang terjadi. Penyesuaian tubuh yang terjadi terlihat pada:

- a) Membaiknya fungsi-fungsi peredaran darah, pernapasan dan jantung.
- b) Kekuatan otot dan daya tahan kekuatan otot yang lebih baik.
- c) Tulang-tulang, tendon dan ligamen yang lebih kuat.
- d) Beban latihan yang bertambah.

#### 7) Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*)

Hasil peningkatan kualitas fisik akan menurun kembali apabila tidak dilakukan latihan dalam jangka waktu tertentu oleh karena itu, kesinambungan suatu latihan dalam hal ini mempunyai peranan yang sangat penting. Proses untuk

mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai yang dikemukakan Bompa yaitu untuk mencapai prestasi puncak, latihan fisik harus secara teratur berkesinambungan dengan mengikuti suatu program yang sistematis progresif bersifat individual, serta menghasilkan rangsangan progresif terhadap fisiologis dan psikologis.

Prinsip kembali asal, menganjurkan untuk melakukan latihan yang jelas tujuannya karena jika tidak dilakukan maka kemampuan fisik atau keterampilan itu tidak akan dimiliki. Adaptasi tubuh yang terjadi karena latihan keras yang dilakukan adalah contoh kasus *reversibility*. Artinya kemampuan (keterampilan teknik atau kemampuan fisik) akan hilang jika menghentikan aktivitas latihan. Jika menghentikan latihan selama 1/3 dari waktu yang dibutuhkan untuk mencapai apa yang sudah dimiliki saat ini, dapat dipastikan akan kehilangan apa yang selama ini sudah dicapai. Hal ini terjadi terutama pada kemampuan daya tahan. Kekuatan menurun dalam kurun waktu yang relatif lebih lama, tetapi latihan yang berkurang dapat mengakibatkan *athropi* (pengecilan) otot.

#### 8) Prinsip Variasi (*Variation*)

Seseorang yang berlatih meningkatkan kemampuan fisik, atlet dan pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi dengan tujuan yang sama untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan latihan. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Adapun variasi latihan adalah sebagai berikut:

- a) Sesi latihan yang keras harus diikuti oleh sesi latihan yang mudah/ ringan.
- b) Kerja keras harus diikuti oleh istirahat dan pemulihan.

- c) Latihan yang berlangsung lama harus diikuti oleh sesi latihan yang berlangsung singkat.
- d) Latihan dengan intensitas tinggi diikuti oleh latihan yang memberikan relaksasi.
- e) Berlatihlah di tempat latihan yang berbeda, pindah tempat latihan,
- f) Rencanakanlah pertandingan persahabatan.
- g) Latihlah atlet dari/dengan berbagai aspek prestasi.

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

### **c. Tujuan Latihan**

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

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan

dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincihan, *power*, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

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

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan

psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Bompa & Haff (2015: 54) menjelaskan bahwa ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “*physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training.*” Empat persiapan latihan *physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training*, saling berhubungan satu dengan yang lainnya. *Physical training* merupakan dasar bagi persiapan yang lain karena kondisi fisik merupakan kondisi organ tubuh untuk menerima dan menjalankan aktivitas yang dituntut. Persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi.

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

#### **4. Hakikat Koordinasi**

##### **a. Pengertian Koordinasi**

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga termasuk sepakbola. Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Bompaa & Haff (2015: 43) menjelaskan bahwa *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Mahendra, dkk., 2012: 13). Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat. Tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari (Mahendra, dkk., 2012: 13). Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147).

Koordinasi adalah mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal yang efektif (Amiq, 2016: 29). Koordinasi adalah keharmonisan gerakan otot dalam menghasilkan keterampilan yang mudah

dan efisien. Menurut Harsono (2015: 219) koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik kompleks dan erat kaitannya dengan kemampuan fisik lainnya. Kemampuan tersebut digunakan untuk mengendalikan dan mengkombinasikan bagian tubuh lainnya yang dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks, dengan urutan yang benar dan menggabungkan bagianbagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar. Suatu keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua anggota tubuh. Dalam permainan sepakbola koordinasi mata dan kaki menjadi hal mutlak dalam bermain sepakbola.

Koordinasi mata dan kaki merupakan suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam melihat situasi permainan yang akan mengirim informasi visualisasi kepada otak dan kaki sebagai pemegang fungsi untuk melakukan suatu gerakan yang dikehendaki sesuai dengan perintah otak untuk menanggapi situasi yang sedang terjadi sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh mata melalui gambaran visualnya. Gerakan antara mata dan kaki harus dirangkaian menjadi satu pola gerakan yang harmonis serta efisien dalam gerakannya. Koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Mappaompo (2012: 94) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola (Kurniawan, 2019:7).

Gabungan unsur kecepatan, kelincahan, dan koordinasi saat menggiring bola dapat menyulitkan lawan untuk merebut bola karena bola selalu dalam

penguasaan dan dekat dengan bagian-bagian kaki. Ketiga unsur kondisi fisik tersebut dapat memberikan ketenangan ketika pemain menggiring bola dalam mempertahankan bola dari serangan lawan. Pemain dapat memanfaatkan kecepatannya untuk menerobos ke daerah pertahanan lawan serta pemain dapat merubahubah arah lari untuk melewati hadangan pemain lawan. Hal ini membuat koordinasi mata-kaki menjadi unsur yang berperan bersama dengan unsur kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada kontribusi antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola bersama dengan unsur kecepatan dan kelincahan (Hasanuddin, 2018:118).

Berdasarkan beberapa pengertian ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Dengan kata lain koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi**

Baik tidaknya koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Harsono (2015: 221) menyatakan, "kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sense*, *balance*, dan *ritme*, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat.

Kalau salah satu unsur tidak ada, atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

Suharno (dalam Okilanda, 2017: 68) menyatakan bahwa dalam usaha untuk pencapaian prestasi, koordinasi dipengaruhi oleh: (1) Pengaturan syarat pusat dan tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan. (2) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot yang melakukan gerakan. (3) Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincuhan, dan kelentukan atlet. (4) Banyak dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera. Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincuhan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincuhan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasi pula.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik kompleks dan erat kaitannya dengan kemampuan fisik lainnya. Kemampuan tersebut digunakan untuk mengendalikan dan mengkombinasikan bagian tubuh lainnya yang dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks, dengan urutan yang benar dan menggabungkan bagianbagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar. Suatu keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua anggota tubuh. Dalam permainan sepakbola koordinasi mata dan kaki menjadi hal mutlak dalam bermain sepakbola. Koordinasi mata dan kaki merupakan suatu integrasi antara

mata sebagai pemegang fungsi utama dalam melihat situasi permainan yang akan mengirim informasi visualisasi kepada otak dan kaki sebagai pemegang fungsi untuk melakukan suatu gerakan yang dikehendaki sesuai dengan perintah otak untuk menanggapi situasi yang sedang terjadi sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh mata melalui gambaran visualnya. Gerakan antara mata dan kaki harus dirangkaian menjadi satu pola gerakan yang harmonis serta efisien dalam gerakannya. Koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola.

## **5. Hakikat Kelincahan**

### **a. Pengertian Kelincahan**

Kelincahan merupakan puncak kemampuan fisik yang dimiliki oleh pemain pada semua cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Candrawati, dkk., 2017: 330). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Womsiwor & Sandi, 2014). Pendapat lain menurut Singh (2012: 43) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh saat cepat berubah arah selama serangkaian gerakan. pelatihan kelincahan dianggap ulang penegakan pemrograman bermotor melalui pengkondisian neuromuskular dan adaptasi saraf dari poros otot, organ *Golgi-tendon*, dan kinerja *proprioceptors* bersama sering tergantung pada kemampuan melompat atlet selama keterampilan *ofensif* dan *defensive*.

Menurut Foran (dalam Budiwanto, 2013: 40) menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet melakukan reaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan *start* dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Plisk (dalam Sabin, 2016: 103) menyatakan kelincahan merupakan komponen dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kemampuan untuk beradaptasi, dan bereaksi terhadap perubahan lingkungan.

Menurut Amiq (2016: 29) kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi berbeda dalam keadaan bergerak. Seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh (Milanovic, 2014). Eler & Eler (2018: 1910) menyatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina.

Kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan, mempermudah penguasaan teknik dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan keadaan disekitarnya. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen yang dapat memberikan kontribusi terhadap meningkatnya keterampilan tersebut. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Kurniawan (2019: 7) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara

kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian lainnya, Akhmad (2018: 319) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian Nugroho (2015: 51) juga menyimpulkan bahwa semakin tinggi kelincahan seorang pemain sepakbola akan diikuti naiknya keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan unsur yang paling sulit dalam pembentukannya, karena kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan. Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur pemain tidak dapat merubah-ubah arah dengan cepat ketika melewati lawan. Kelincahan seorang pemain akan nampak saat pemain dapat membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan mampu melewati hadangan pemain lawan.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Sabin (2016: 104) menjelaskan bahwa di dalam olahraga beregu ketika berbicara tentang *agility*/kelincahan adalah kemampuan untuk pergerakan mengubah arah sama bagusnya dengan kapasitas untuk mengantisipasi pergerakan lawan, memahami dan bereaksi sesuai situasi keadaan dalam permainan yang akan dihadapi. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015: 148-149), faktor-faktor yang mempengaruhi *agility* antara lain sebagai berikut:

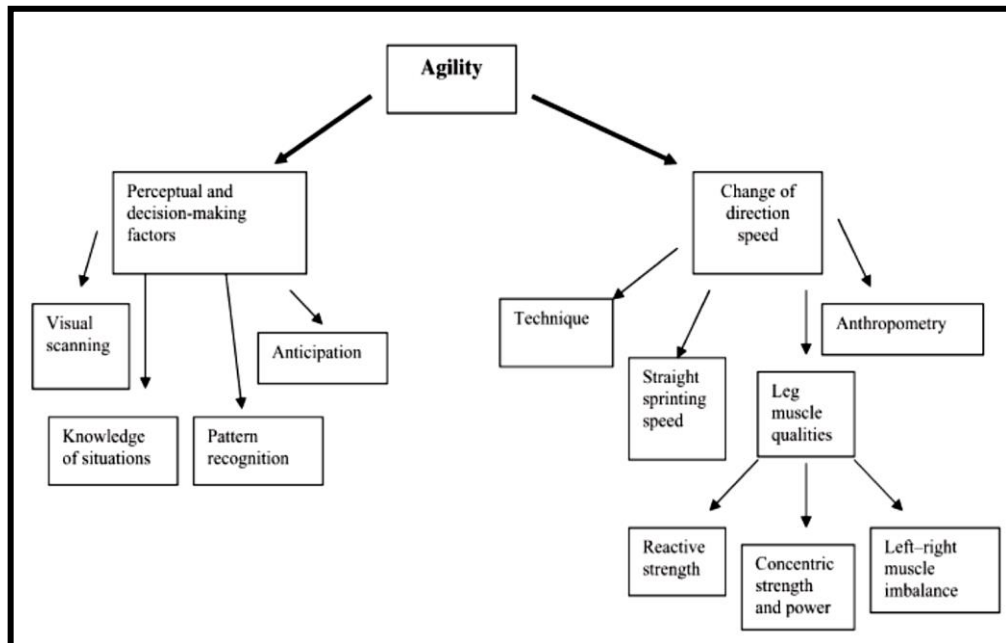
- a. Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
- b. Tipe tubuh. Orang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- c. Umur. *Agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, *agility* tidak meningkat atau tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- d. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan *agility*-nya lebih mencolok.
- e. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*.
- f. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Eler & Eler (2018: 1910) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina. Paul, et al (2016) menyatakan “*agility is broadly defined as a rapid whole-body movement with change of velocity or direction in response to a stimulus*”.

Bafirman & Wahyuni (2019: 127) menyatakan bahwa rangkaian gerak kelincahan meliputi gerak *acceleration*, *suspension*, *break*, *change direction*, dan *acceleration*. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan percepatan menuju poin, melakukan gerak berhenti dengan cepat dan menahan, segera mengubah arah, dan melakukan percepatan menuju poin berikutnya yang dilakukan dengan jumlah pengulangan yang ditentukan sebagai ciri latihan kecepatan gerak dalam bentuk

kelincahan. Komponen yang memengaruhi kelincahan dapat dilihat pada gambar

3.



**Gambar 3. Komponen Kelincahan**  
(Sumber: Young, et, al, 2015: 4)

## 6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Usia 10-12 tahun merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Bagi anak-anak usia sekolah dan remaja, pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal sangat penting, sebab pertumbuhan dan perkembangan fisik anak secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi perilakunya sehari-hari. Secara langsung pertumbuhan fisik anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak, sedangkan secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Ini akan terlihat dari pola penyesuaian diri anak secara umum ketika berada di lingkungan sekitar mereka (Istiqomah & Suyadi, 2019: 155).

Mappiare (dalam Desmita, 2014: 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-12

tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Dalam psikologi perkembangan usia peserta didik Sekolah Dasar (SD) berada dalam periode '*late childhood*' (akhir masa kanak-kanak), yakni kira-kira berada dalam rentan usia antara enam/tujuh sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual sekitar usia tiga belas tahun. Periode ini ditandai dengan kondisi yang sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial anak. Karakteristik masa akhir kanak-kanak biasa diidentikkan dengan sebutan-sebutan untuk menandai kecenderungan umum yang terjadi pada masa ini, misalnya; usia yang menyulitkan, usia tidak rapi, usia bertengkar, usia berkelompok, usia penyesuaian diri, usia kreatif dan kritis; usia bermain. Karakteristik yang hampir bersifat universal pada masa kanak-kanak akhir tersebut, yaitu: (1) meningkatnya emosi, yang intensitasnya seiring/bergantung

pada tingkat perubahan fisik dan psikologis; (2) perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan, memmbulkan masalah baru, (3) dengan berubahnya minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah. Kesemuanya ini, pada akhirnya berdampak pada perkembangan aspek kognitif (kecerdasan), afektif (perasaan), maupun psikomotor (gerak) (Samiudin, 2017: 2).

Perkembangan fisik anak usia 12 tahun adalah perubahan fisik atau pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 -12 tahun. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, pertambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain, dan perubahan cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Bagi anak usia sekolah dasar perkembangan fisik merupakan hal yang penting, karena akan mempengaruhi perilaku mereka sehari-hari, termasuk perilaku dalam belajar. Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inchi* dan berat 40-42,5 kg (Murti, 2018: 6).

## **7. Profil SSB Persopi Elang Timur**

Sekolah sepakbola Persopi Elang Timur pada tanggal 23 Mei 2009. Tujuan didirikannya SSB Persopi Elang Timur adalah sebagai pembinaan sepakbola usia dini khususnya di wilayah piyungan. Selanjutnya untuk mencari

bibit bibit muda potensial yang kelak diharapkan membawa nama baik Piyungan dan kabupaten Bantul. Sekolah Sepak Bola Persopi Elang Timur beralamatkan di Dusun Piyungan Kecamatan Srimartani Kabupaten Bantul Yogyakarta. Latihan bertempat di lapangan Piyungan, Bantul.

Sekolah Sepakbola Persopi Elang Timur termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Persopi Elang Timur selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Persopi Elang Timur juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

Adapun beberapa prestasi yang ditorehkan SSB Persopi elang timur dalam kurun waktu satu tahun terakhir adalah juara kalitirto cup 2015, juara 2 AFA cup 2016, juara 4 piala asprov DIY 2016. Berikut adalah susunan manajemen SSB Persopi Piyungan, sebagai ketua bapak Rudi Hartono, wakil ketua Nang Sumanang, bendahara Emy Yatun, sekretaris bapak Josep. SSB Persopi Elang Timur mempunyai beberapa pelatih yaitu Ali Murtono sebagai pelatih kepala, Pradana dan Ony Kurniawan sebagai pelatih kiper serta beberapa pelatih yang magang dari Prodi PKO UNY.

## B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mariyono, Rahayu, & Rustiana (2017) yang berjudul “Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) metode latihan kelincahan yang lebih efektif antara *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, (2) perbedaan pengaruh antaran fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dan rendah terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, (3) interaksi antara metode latihan latihan kelincahan dengan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain faktorial 2x2. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* dan data dianalisis menggunakan anova 2 jalur Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe (*z-pattern run* dan *five-cone snake drill*) terhadap keterampilan menggiring bola, (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dengan rendah dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. (3) terdapat interaksi antara latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Efendi, Pahliwandari, & Arifin (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola mahasiswa UKM sepa bola IKIP PGRI Pontianak. Jenis penelitian ini yaitu penelitian Eksperimen dengan bentuk *one group pretest posttest* desain. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merupakan atlet sepak bola IKIP PGRI Pontianak. Adapun teknik *sampling* yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu instrumen menggiring bola. Kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini adalah: 1) nilai waktu rata-rata *pretest* sebelum diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu yang ditempuh sebesar 24,7407 detik. 2) nilai waktu rata-rata *posttest* setelah diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu tempuh sebesar 22,3193 detik. 3) Terdapat peningkatan kecepatan waktu tempuh mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak dalam menggiring bola dari data *pretest* dan *posttest* sebesar 2,4214 detik sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan menggiring bola.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Aprianto (2017) berjudul “Pengaruh Latihan Gabungan *Ball Feeling*-Koordinasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 12 Tahun”. Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk

mengetahui pengaruh latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno, (2) Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan latihan gabungan *ball feeling*-koordinasi siswa SSB Baturetno. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one groups pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno Usia 12 tahun. Hasil *purposive sampling* dengan kriteria: (1) *sample* harus terdaftar sebagai siswa sekolah sepakbola Baturetno, (2) Sampel yang digunakan sudah berlatih minimal 1 tahun, (3) harus bersedia mengikuti penelitian ini dan bersedia mengikuti *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Sampel yang didapatkan berjumlah 20 siswa . Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola Bobby Chralton (Danny Mielke, 2007:8) dengan validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh gabungan latihan *ball feeling*-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno Usia 12 tahun, hal ini ditunjukkan dengan hasil t hitung (7,170) > t tabel (1,729) (2) Rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwa rata-rata hasil *pretest* (21,0965) lebih besar dari hasil *posttest* (18,7245), yang berarti ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno Usia 12 tahun.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Hizbullah (2017) berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feelling* dan Latihan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 Tahun”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterampilan menggiring bola pemian

kelompok umur 11-12 tahun SSB Persopi belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *Control-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah pemain kelompok umur 11-12 tahun di SSB Persopi Elang Timur. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling*. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata pretest sebesar 15,14, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 10,96% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok kontrol.

### **C. Kerangka Berpikir**

Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola di samping teknik dasar lainnya. Menggiring bola merupakan senjata ampuh yang dapat digunakan untuk menyusun strategi permainan dan mengatur tempo permainan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan dan menguasai bola dari serangan lawan. Jadi menggiring bola merupakan elemen

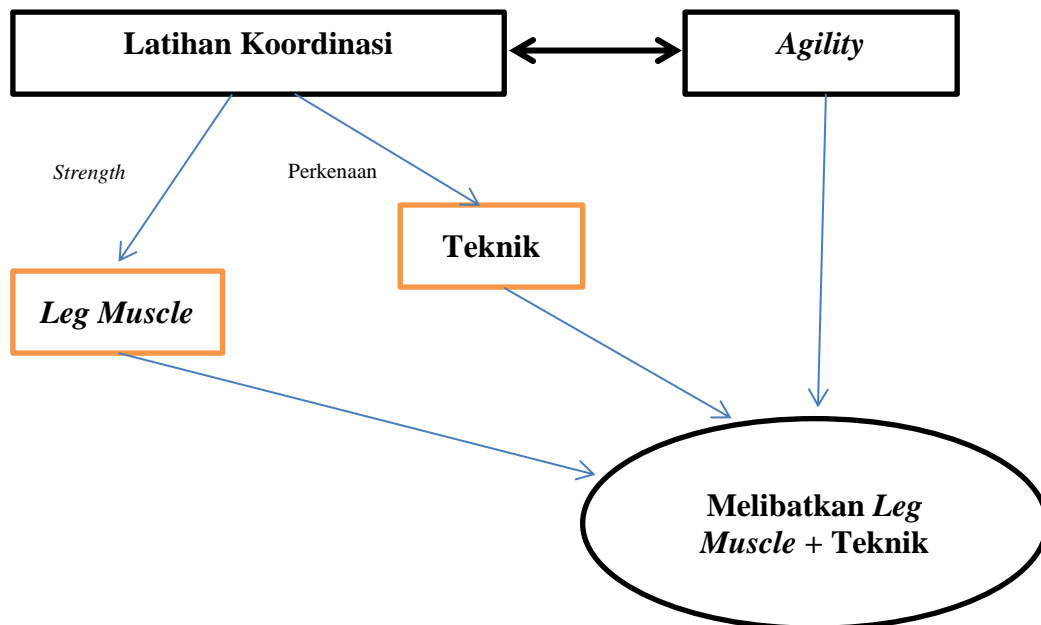
dasar bermain sepakbola yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola di samping teknik dasar lainnya. Kemampuan menggiring bola tidak bisa dilakukan tanpa didukung oleh beberapa unsur pendukung lainnya. Kondisi fisik merupakan unsur yang paling dominan dalam mengembangkan kemampuan tersebut. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang baik, seorang pemain tidak dapat mengembangkan kemampuan teknik dalam bermain sepakbola.

Menggiring bola merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerjakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. *Dribbling* dalam sepakbola dapat dikategorikan ke dalam *dribbling* tindakan sementara mempercepat dan menggiring bola tindakan dengan perubahan cepat dari arah. Akselerasi dari besar pentingnya, sebagai pemain sepakbola hanya mencakup pendek 10-20 m) pada usaha maksimal. Selanjutnya, banyak tindakan dalam sepakbola melibatkan diulang singkat berlari atau *dribbling* dengan perubahan arah. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat disebut "kelincahan".

Koordinasi mata dan kaki merupakan suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam melihat situasi permainan yang akan mengirim informasi visualisasi kepada otak dan kaki sebagai pemegang fungsi untuk melakukan suatu gerakan yang dikehendaki sesuai dengan perintah otak untuk menanggapi situasi yang sedang terjadi sesuai dengan informasi yang

disampaikan oleh mata melalui gambaran visualnya. Gerakan antara mata dan kaki harus dirangkai menjadi satu pola gerakan yang harmonis serta efisien dalam gerakannya. Koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan, mempermudah penguasaan teknik dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan keadaan disekitarnya. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen yang dapat memberikan kontribusi terhadap meningkatkannya keterampilan tersebut.

Program latihan yang baik tentunya ditunjang dengan kualitas latihan yang diberikan kepada atletnya. Latihan koordinasi dan kelincahan bagi atlet usia 10-12 tahun harus diberikan, peneliti banyak menemukan dari hasil wawancara dan pengamatan ketika proses latihan berlangsung yaitu beberapa model latihan koordinasi yang masih kurang improvisasi dari latihan yang dilakukan, bahwasanya latihan koordinasi dan kelincahan ini di Indonesia belum banyak yang menerapkan latihan koordinasi dan kelincahan ini untuk pembinaan usia muda termasuk di usia 10-12 tahun ini, yang mana efeknya ketika pemain tersebut memasuki jenjang senior masih terlihat kaku. Jadi dalam penelitian ini peneliti mencoba menerapkan model metode latihan koordinasi dan kelincahan bagi atlet sepakbola usia 10-12 tahun. Bagan kerangka berpikir disajikan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 4. Kerangka Berpikir**

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

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu: “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun”.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Desain Eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design***

<i>Pretest</i>	<b>Variabel Bebas/Perlakuan</b>	<i>Posttest</i>
<b>Y<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>Y<sub>2</sub></b>

Keterangan:

- Y<sub>1</sub> : Pengukuran Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- Y<sub>2</sub> : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

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

Penelitian dilakukan di SSB Persopi Elang Timur Piyungan, yang beralamat di Sandeyan, Srimulyo, Kec. Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55792. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu Selasa, Kamis, dan Minggu.

#### **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun.

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan koordinasi dan *agility* merupakan gabungan latihan koordinasi dan latihan kelincahan sebagai *basic* latihan *dribbling* sepakbola. Latihan dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan intensitas diantara 50%-95%, repetisi 5 kali, set 2 kali, dan *recovery* 2 menit.
2. Kemampuan *dribbling* sepakbola merupakan kemampuan pemain untuk menggiring bola melewati pancang yang ditata sedemikian rupa secara berbelok-belok dari garis start menuju garis *finish* yang diukur dengan tes *Short Dribbling Test* dalam satuan detik (AFC, 2012: 99).

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2013: 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 dalam penelitian ini adalah pemain usia 10-12 tahun berjumlah 26 orang.

##### **2. Sampel Penelitian**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian

kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Menurut Sugiyono (2013: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Pemain usia 10-12 tahun berjumlah 26 orang diambil semua untuk menjadi sampel.

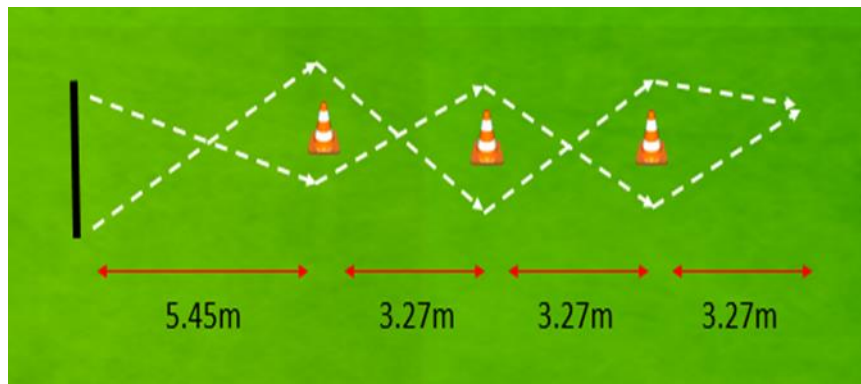
## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2015: 136). Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes “*Short Dribbling Test*” dengan validitas sebesar 0,735 dan reliabilitas sebesar 0.861. Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui kemampuan menggiring bola. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.

- 1) Alat dan Perlengkapan: Lapangan tes rata, *marker*, *cone*, pancang, *leader drill*.
- 2) Pelaksanaan: Dengan aba-aba ya testi menggiring bola ke arah luar dan dalam menurut yang sudah ditentukan.
- 3) Penilaian: Hitung waktu tempuh dimulai saat aba-aba ya sampel testi kembali di garis finish, lalu testi kembali ke *finish*, dan testi harus masuk ke garis finish dengan bola yang sudah terkontrol, ulangan tiga kali, waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan hasil dari testi. Instrumen tes “*Short Dribbling Test*” dapat

dihat pada gambar 4.



**Gambar 5. Soccer Dribble Test**  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang diukur dengan tes *Short Dribbling Test* dalam satuan detik (AFC, 2012: 99). *Treatment*/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Dosen ahli sebagai validasi yaitu Bapak Dr. Or. Mansur, M.S. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*.

## F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas data.

## **1. Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- a. Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas  $< 0,05$ , maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

### **b. Uji Homogenitas**

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis uji t dan analisis varian sebagai bagian dari statistik parametrik. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene Test*. Homogenitas dicari dengan bantuan program SPSS 20.

## 2. Uji Hipotesis

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012: 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Menurut Sugiyono (2011) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- b. Apabila signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Persentase peningkatan diketahui setelah diberi perlakuan, rumus perhitungan persentase peningkatan sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

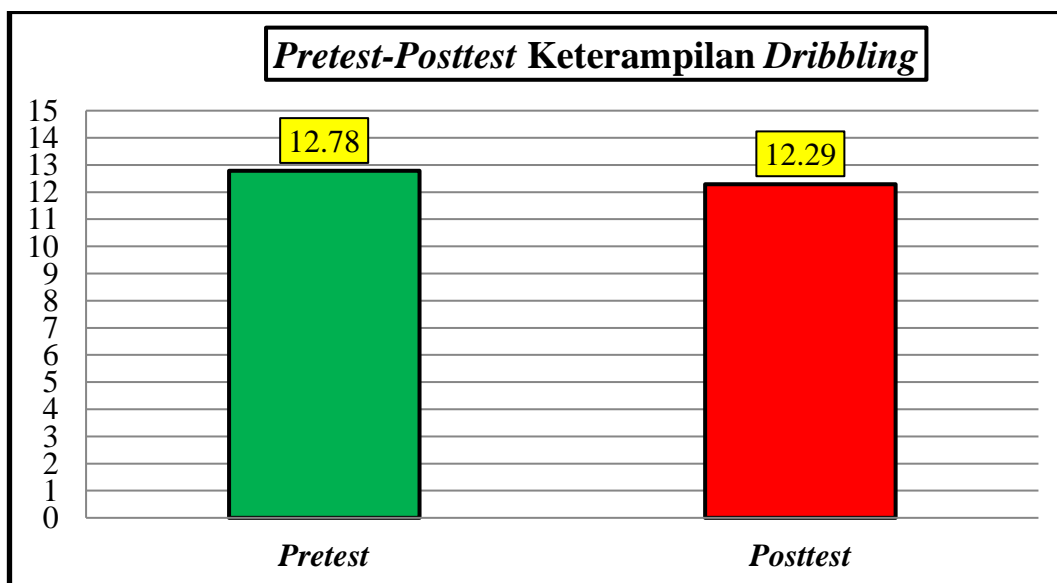
#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun selengkapnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun**

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
<i>N</i>	26	26	26
<i>Mean</i>	12.78	12.09	0.69
<i>Median</i>	13.18	12.27	0.49
<i>Mode</i>	13.47	10.20 <sup>a</sup>	.32 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.93	0.96	0.54
<i>Minimum</i>	10.26	10.20	0.02
<i>Maximum</i>	14.11	13.58	2.02

Diagram batang *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun**

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 23. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kelompok		p	Sig.	Keterangan
Shooting Freethrow	Pretest	0,107	0,05	Normal
	Posttest	0,146	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun memiliki nilai p (sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 89.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest dan posttest keterampilan <i>dribbling</i> sepakbola	0.151	1	50	0.699

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa nilai sig. *Pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun  $0,699 > 0,05$ , sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 89.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired t test* ( $df = n-1$ ) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hipotesis yang dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Anak Usia 10-12 Tahun**

Kelompok	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	signifikansi
<i>Pretest</i>	12,78	6,448	2,060	0,000
<i>Posttest</i>	12,09			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  6,448 dan  $t_{tabel}$  ( $df$  25) 2,060 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  6,448  $>$   $t_{tabel}$  2,060, dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun”, **diterima**.

#### 4. Peningkatan Persentase

Hasil analisis peningkatan persentase keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun setelah diberikan latihan koordinasi dan *agility* disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Peningkatan Persentase**

Kelompok		Rata-rata	Selisih	Persentase
Keterampilan <i>dribbling</i> sepakbola	<i>Pretest</i>	12,78	0,69	5,40%
	<i>Posttest</i>	12,09		

Berdasarkan hasil pada tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa data *pretest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun mempunyai rata-rata sebesar 12,78 dan pada saat *posttest* meningkat sebesar 12,09, sedangkan peningkatan persentase sebesar 5,40%.

#### B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun. Bersarnya peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun setelah diberikan latihan koordinasi dan *agility* selama 18 kali latihan yaitu sebesar 5,40%. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bompa & Haff (2015: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selaras dengan pendapat di atas, Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti.

Hubungan koordinasi mata dan kaki dengan unsur kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola adalah terciptanya serangkaian gerakan yang selaras dengan keterampilan menggiring bola, artinya pemain mampu memanfaatkan kecepatannya dalam menggiring bola dengan menerobos ke daerah sepertiga pertahanan lawan dan mampu melewati beberapa pemain lawan tanpa kehilangan kontrol bola pada kakinya, sehingga pemain dapat melihat pergerakan pemain yang ada di depannya. Selain itu koordinasi juga berpengaruh ketika pemain memberikan umpan dan menerima umpan dari rekan setimnya ketika berlari di area pertahanan lawan. Dalam bermain sepakbola koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola (Ilmi & Kiram, 2019: 211). Hal juga ini dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya, Adil (2011: 76) yang menunjukkan bahwa unsur koordinasi mata dan kaki memberikan kontribusi sebesar 23,50% terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan dua unsur lainnya yaitu kecepatan dan kelincahan.

Kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan, mempermudah penguasaan teknik dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan keadaan disekitarnya. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen yang dapat memberikan kontribusi terhadap meningkatkannya keterampilan tersebut. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Kurniawan (2019: 7) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian lainnya, Akhmad (2018: 319) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian Nugroho

(2015: 51) juga menyimpulkan bahwa semakin tinggi kelincahan seorang pemain sepakbola akan diikuti naiknya keterampilan menggiring bola.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol.
4. Adanya pandemi Covid-19 cukup mempengaruhi jalannya *treatment*.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun, dengan nilai  $t_{hitung} 6,448 > t_{tabel} 2,060$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (1), 74-79.
- Adil, A. (2011). Kontribusi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM. *Ialara*, 1 (1), 70-77.
- Akhmad, N. (2018). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola pada klub Red Bee Warrior Mataram. *JISIP*, 41 (4), 345-362.
- Alvarisi, T. (2018). Correlation of speed and agility with ability herding ball in soccer ball team Taruna Satria. *JOM*, 5 (2), 1-10.
- Amiq, F. (2016). *Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Anderson, D., Moggridge, H., Warren, P., & Shucksmith, J. (2015). The impacts of “run-of-river” hydropower on the physical and ecological condition of rivers. *Water and Environment Journal*, 3(2).
- Andriansyah, M.F & Winarno, M.E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, Vol. 2(1).
- Aprianto, B. (2017). *Pengaruh latihan gabungan ball feeling-koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 12 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arhant, C., Wogritsch, R., & Troxler, J. (2015). Assessment of behavior and physical condition of shelter cats as animal-based indicators of welfare. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 4(12).
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aswitno. (2013). Meningkatkan kemampuan dribbling pada permainan sepak bola melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas V SDN Inti no. 1 lero. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6.

- Babu, M. S., & Kumar, P. P. P. S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal Of Physical Education and Sports Management*, 1(1), 33-41.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Basrizal, R., Sin, T.H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- \_\_\_\_\_. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Candrawati, S., Signa, N., Nanang, M., Eva, P., Cahya, M., & Safira, S. (2017). The relationship of ACTN3 gene polymorphisms with agility, explosive power and speed. *JSR*, 29 (4), 329-334.
- Cresser, L. (2015). *Modern soccer tactics volume 1*. Australia: World Class Coaching.
- Cross, K. (2013). *The football coaching process*. Australia: Football Federation Australia.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Efendi, Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1).
- Eler, N., & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the cod speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9), 1909-1915.
- Faisal, I. (2019). Pengaruh kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola peserta didik SMPN 3 Watansoppeng. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2).

- Faqihudin, A., & Wahadi, M. N. (2015). Pengaruh daya ledak dan latihan kekuatan terhadap hasil jump heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4 (2).
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, I. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal ilmiah Pendidikan*, 6 (1), 96-119.
- Hizbullah, S. (2017). *Pengaruh latihan ball feelling dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Persopi Elang Timur kelompok umur 11-12 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ilmi, M., & Kiram, Y. (2019). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan dengan kemampuan dribbling pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Excellent Kota Batusangkar. *Patriot*, 2 (2), 204-212.
- Irfan & Umansyah. (2019). Pengaruh latihan *agility ladder exercise* terhadap keterampilan *dribling* bola dalam permainan sepakbola. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), (49-54).
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Isyiqomah, H., & Suyadi. (2019). Perkembangan fisik motorik anak usia sekolah dasar dalam proses pembelajaran (studi kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *el-Midad: Jurnal PGMI*, 11(2).
- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(20).
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (2016). Physical activity enjoyment scale: two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1).

- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. *In Springer Briefs in Applied Sciences and Technology*, 2(2).
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Kurniawan, D. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB UNIBRAW 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26 (2), 381-397.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 international consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 14(2).
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mahardika. (2014). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoot* bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 14 No. 1.
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1 (1).
- Mappaompo, M. A. (2012). Hubungan koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola Tim Gelora Kabupaten Sinjai. *Ilara*, 3 (2), 86-94.
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1).
- Milanovic, Z. (2014). Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? a randomized controlled trial. *Human Movement Science*, 38 197–208.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Muhdhor, Z. A. H. (2013). *menjadi pemain sepakbola profesional. Teknik, strategi, taktik menyerang & bertahan*. Jakarta: Kata Pena.

- Murti, T. (2018). Perkembangan fisik motorik dan perseptual serta implikasinya pada pembelajaran di sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar (Kajian Teori dan Praktik Pendidikan)*, 26(1), 21-28.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nepolion, N., & Rani, U. (2015). Predict of football playing ability on selected skill related variables and motor fitness variables oof school level male football players. *Physical Education*, 4(5).
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a football training product*. Netherland: University of Applied Science.
- Nugroho, T. P. (2005). *Hubungan antara keceptaan dan kelincahan terhadap ketrampilan menggiring bola dalam sepakbola pada siswa lembaga pendidikan sepakbola Atlas Binatama Semarang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Okilanda. (2017). Analisis pembelajaran gerak keterampilan teknik dribbling SSB Imam Bonjol Padang. *Wahana Didaktika*, 15(3), 31-41
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: testing, training and factors affecting performance. *Sports Med*, 46, 421–442.
- Prasetyo, Y. T. (2019). *Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan dribbling pada pemain sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sabin, S. I., & Marcel P. (2016). Testing agility skill at a basketball team (10-12 years old). *Science, Movement and Health*, 16 (1), 103-109.
- Samiudin. (2017). Pentingnya memahami perkembangan anak untuk menyesuaikan cara mengajar yang diberikan. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, Vol.12, No.1.
- Sardar, B. (2014). Effect of warm-up of different duration on selected soccer skill performance. *International Journal of Advanced Research*, 2 (9).
- Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tarigan, B. (2012). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran sepak bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Womsiwor, D., & Sandi, I. N. (2014). Pelatihan lari sirkuit haluan kiri lebih baik daripada haluan kanan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), 10- 17.
- Young, W., Miller, I., & Talpey, S. (2015). Physical qualities predict change-of-direction speed but not defensive agility in australian rules football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (1), 206-212.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian

### SURAT PERMOHONAN PEMBANTU PENELITIAN

Hal : Permohonan Pembantu Penelitian

Yogyakarta, 12 Juli 2020

Kepada Yth **Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Tempat

Bersama saya kirimkan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta untuk membantu penyelesaian pengambilan data penelitian Tugas Akhir Skripsi dengan judul “**Model Metode Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepakbola Untuk Anak Usia 10-12 Tahun**” di SSB Persopi Eti Piyungan Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan ini saya lampirkan data lengkap pembantu penelitian sebagai berikut:

1. Nama : Ahmad Ibrahim
2. NIM : 17602244010
3. Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4. Lokasi Penelitian : SSB Persopi Elti, Piyungan Bantul, DIY
5. Waktu Penelitian : 12 Juli – 23 Agustus 2020
6. Pembimbing TAS : Dr. Or. Mansur, M.S.

Dengan permohonan pembantu penelitian tersebut untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Juli 2020

#### Mengetahui

Pembantu Penelitian



Ahmad Ibrahim  
NIM. 17602244010



Demada Alavi Muhammad  
NIM. 16602244035

Lampiran 2. Data Penelitian

**KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA  
ANAK USIA 10-12 TAHUN**

<b>No</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih</b>
<b>1</b>	11.25	11.13	0.12
<b>2</b>	12.43	12.01	0.42
<b>3</b>	12.47	12.15	0.32
<b>4</b>	13.17	13.03	0.14
<b>5</b>	13.19	12.46	0.73
<b>6</b>	13.31	13.22	0.09
<b>7</b>	13.47	12.32	1.15
<b>8</b>	13.55	12.47	1.08
<b>9</b>	13.56	13.19	0.37
<b>10</b>	11.45	10.28	1.17
<b>11</b>	12.36	11.24	1.12
<b>12</b>	13.04	12.31	0.73
<b>13</b>	13.05	11.26	1.79
<b>14</b>	13.23	11.21	2.02
<b>15</b>	13.26	13.24	0.02
<b>16</b>	13.47	13.09	0.38
<b>17</b>	13.52	12.56	0.96
<b>18</b>	13.57	13.12	0.45
<b>19</b>	12.12	11.51	0.61
<b>20</b>	11.34	11.01	0.33
<b>21</b>	10.26	10.2	0.06
<b>22</b>	11.79	11.47	0.32
<b>23</b>	13.24	12.94	0.30
<b>24</b>	14.11	13.58	0.53
<b>25</b>	12.46	11.14	1.32
<b>26</b>	13.53	12.23	1.30

Lampiran 3. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Pretest	Posttest	Selisih
N	Valid	26	26	26
	Missing	0	0	0
Mean		12.78	12.09	0.69
Median		13.18	12.27	0.49
Mode		13.47	10.20 <sup>a</sup>	.32 <sup>a</sup>
Std. Deviation		0.93	0.96	0.54
Minimum		10.26	10.20	0.02
Maximum		14.11	13.58	2.02
Sum		332.20	314.37	17.83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.26	1	3.8	3.8	3.8
	11.25	1	3.8	3.8	7.7
	11.34	1	3.8	3.8	11.5
	11.45	1	3.8	3.8	15.4
	11.79	1	3.8	3.8	19.2
	12.12	1	3.8	3.8	23.1
	12.36	1	3.8	3.8	26.9
	12.43	1	3.8	3.8	30.8
	12.46	1	3.8	3.8	34.6
	12.47	1	3.8	3.8	38.5
	13.04	1	3.8	3.8	42.3
	13.05	1	3.8	3.8	46.2
	13.17	1	3.8	3.8	50.0
	13.19	1	3.8	3.8	53.8
	13.23	1	3.8	3.8	57.7
	13.24	1	3.8	3.8	61.5
	13.26	1	3.8	3.8	65.4
	13.31	1	3.8	3.8	69.2
	13.47	2	7.7	7.7	76.9
	13.52	1	3.8	3.8	80.8
13.53	1	3.8	3.8	84.6	
13.55	1	3.8	3.8	88.5	
13.56	1	3.8	3.8	92.3	

	13.57	1	3.8	3.8	96.2
	14.11	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.2	1	3.8	3.8	3.8
	10.28	1	3.8	3.8	7.7
	11.01	1	3.8	3.8	11.5
	11.13	1	3.8	3.8	15.4
	11.14	1	3.8	3.8	19.2
	11.21	1	3.8	3.8	23.1
	11.24	1	3.8	3.8	26.9
	11.26	1	3.8	3.8	30.8
	11.47	1	3.8	3.8	34.6
	11.51	1	3.8	3.8	38.5
	12.01	1	3.8	3.8	42.3
	12.15	1	3.8	3.8	46.2
	12.23	1	3.8	3.8	50.0
	12.31	1	3.8	3.8	53.8
	12.32	1	3.8	3.8	57.7
	12.46	1	3.8	3.8	61.5
	12.47	1	3.8	3.8	65.4
	12.56	1	3.8	3.8	69.2
	12.94	1	3.8	3.8	73.1
	13.03	1	3.8	3.8	76.9
	13.09	1	3.8	3.8	80.8
	13.12	1	3.8	3.8	84.6
	13.19	1	3.8	3.8	88.5
	13.22	1	3.8	3.8	92.3
	13.24	1	3.8	3.8	96.2
	13.58	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

**Selisih**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.02	1	3.8	3.8	3.8
	0.06	1	3.8	3.8	7.7
	0.09	1	3.8	3.8	11.5
	0.12	1	3.8	3.8	15.4
	0.14	1	3.8	3.8	19.2
	0.3	1	3.8	3.8	23.1
	0.32	2	7.7	7.7	30.8
	0.33	1	3.8	3.8	34.6
	0.37	1	3.8	3.8	38.5
	0.38	1	3.8	3.8	42.3
	0.42	1	3.8	3.8	46.2
	0.45	1	3.8	3.8	50.0
	0.53	1	3.8	3.8	53.8
	0.61	1	3.8	3.8	57.7
	0.73	2	7.7	7.7	65.4
	0.96	1	3.8	3.8	69.2
	1.08	1	3.8	3.8	73.1
	1.12	1	3.8	3.8	76.9
	1.15	1	3.8	3.8	80.8
	1.17	1	3.8	3.8	84.6
	1.3	1	3.8	3.8	88.5
	1.32	1	3.8	3.8	92.3
	1.79	1	3.8	3.8	96.2
	2.02	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

#### Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas

#### UJI NORMALITAS

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.227	26	.101	.883	26	.107
Posttest	.119	26	.200*	.942	26	.146

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### UJI HOMOGENITAS

##### Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.151	1	50	.699

Lampiran 5. Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	12.7769	26	.92713	.18183
Posttest	12.0912	26	.96073	.18841

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	26	.836	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	.68577	.54230	.10635	.46673	.90481	6.448	25	.000

Lampiran 6. Tabel t


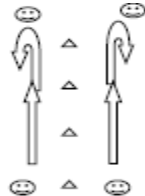
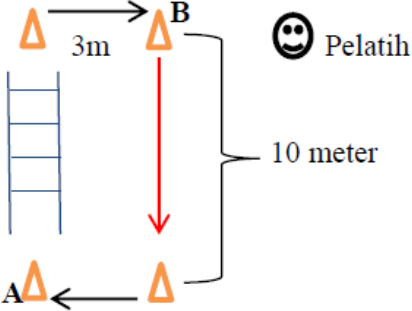
Tabel IV  
Tabel Nilai-nilai t


d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,644
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 7. Program Latihan


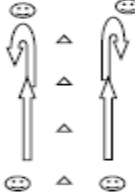
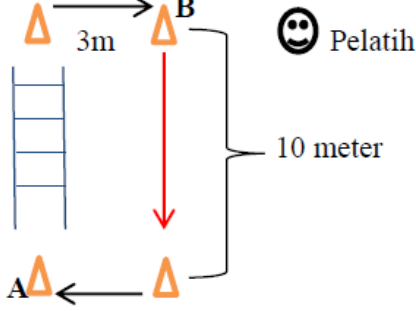
KOORDINASI DAN AGILITY								
Mikro	Sesi	Beban Latihan						Volume
		Intensitas	Rep	Set	Recov	Inter	Durasi	
Minggu 1	Selasa	50%	5	2	2 Menit		4 Menit	50%
	Kamis	55%	5	2	2 Menit		4 Menit	55%
	Minggu	60%	5	2	2 Menit		4 Menit	60%
Minggu 2	Selasa	65%	5	2	2 Menit		4 Menit	65%
	Kamis	70%	5	2	2 Menit		4 Menit	70%
	Minggu	75%	5	2	2 Menit		4 Menit	75%
Minggu 3	Selasa	80%	5	2	2 Menit		4 Menit	80%
	Kamis	85%	5	2	2 Menit		4 Menit	85%
	Minggu	90%	5	2	2 Menit		4 Menit	90%
Minggu 4	Selasa	95%	5	2	2 Menit		4 Menit	95%
	Kamis	90%	5	2	2 Menit		4 Menit	90%
	Minggu	85%	5	2	2 Menit		4 Menit	85%
Minggu 5	Selasa	80%	5	2	2 Menit		4 Menit	80%
	Kamis	75%	5	2	2 Menit		4 Menit	75%
	Minggu	70%	5	2	2 Menit		4 Menit	70%
Minggu 6	Selasa	65%	5	2	2 Menit		4 Menit	65%
	Kamis	60%	5	2	2 Menit		4 Menit	60%
	Minggu	55%	5	2	2 Menit		4 Menit	55%


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Tingkatan	:
Waktu	:	Periodisasi	:
Sasaran Latihan	:	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	:	Sesi (Pertemuan)	: 1-3
Kelompok	:	Istirahat antar Set	:
Hari/ Tanggal	:	Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan																								
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i> 	Singkat dan jelas																								
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit  5 menit  10 menit	<i>Coach</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks</li> </ul>																								
3	<b>Latihan Inti</b> Latihan Koordinasi dan <i>Agility</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sesi</th> <th>Intensitas</th> <th>Rep</th> <th>Set</th> <th>Recov</th> <th>Durasi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Selasa</td> <td>50%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Kamis</td> <td>55%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Minggu</td> <td>60%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> </tbody> </table>	Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi	Selasa	50%	5	2	2 Menit	4 Menit	Kamis	55%	5	2	2 Menit	4 Menit	Minggu	60%	5	2	2 Menit	4 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya.</li> <li>✓ Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>✓ Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan kelincahan maju</i>.</li> </ul>
Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi																							
Selasa	50%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Kamis	55%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Minggu	60%	5	2	2 Menit	4 Menit																							


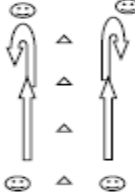
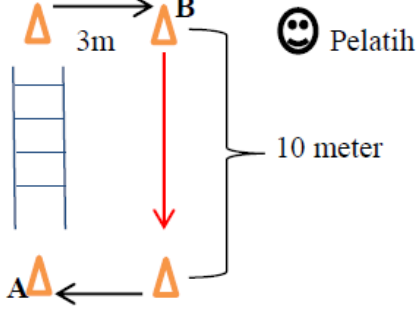
				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i>.</li> <li>✓ Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</li> <li>✓ latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai</li> </ul>
4	Pendinginan	10 menit	<p><i>Coach</i></p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Tingkatan	:
Waktu	:	Periodisasi	:
Sasaran Latihan	:	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	:	Sesi (Pertemuan)	: 4-6
Kelompok	:	Istirahat antar Set	:
Hari/ Tanggal	:	Peralatan	: cone, ladder, pluit, stopwatch, bola

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan																								
1	Pembukaan / Pengantar d. Disiapkan e. Doa f. Penjelasan materi	5 menit	<b>Coach</b> 	Singkat dan jelas																								
2	Pemanasan d. <i>Jogging</i> e. <i>Stretching</i> statis f. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Coach</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks</li> </ul>																								
3	<b>Latihan Inti</b> Latihan Koordinasi dan <i>Agility</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sesi</th> <th>Intensitas</th> <th>Rep</th> <th>Set</th> <th>Recov</th> <th>Durasi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Selasa</td> <td>65%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Kamis</td> <td>70%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Minggu</td> <td>75%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> </tbody> </table>	Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi	Selasa	65%	5	2	2 Menit	4 Menit	Kamis	70%	5	2	2 Menit	4 Menit	Minggu	75%	5	2	2 Menit	4 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya.</li> <li>✓ Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>✓ Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan kelincahan maju</i>.</li> </ul>
Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi																							
Selasa	65%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Kamis	70%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Minggu	75%	5	2	2 Menit	4 Menit																							


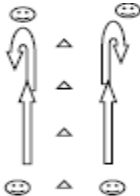
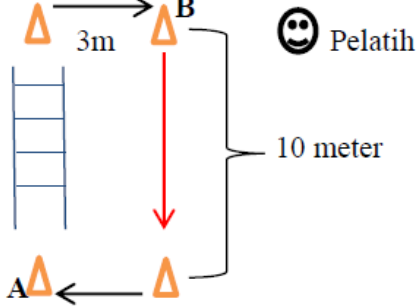
				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i>.</li> <li>✓ Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</li> <li>✓ latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai</li> </ul>
4	Pendinginan	10 menit	<p><b>Coach</b></p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Tingkatan	:
Waktu	:	Periodisasi	:
Sasaran Latihan	:	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	:	Sesi (Pertemuan)	: 7-9
Kelompok	:	Istirahat antar Set	:
Hari/ Tanggal	:	Peralatan	: cone, ladder, pluit, stopwatch, bola

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan																								
1	Pembukaan / Pengantar g. Disiapkan h. Doa i. Penjelasan materi	5 menit	<b>Coach</b> 	Singkat dan jelas																								
2	Pemanasan g. <i>Jogging</i> h. <i>Stretching</i> statis i. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Coach</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks</li> </ul>																								
3	<b>Latihan Inti</b> Latihan Koordinasi dan <i>Agility</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sesi</th> <th>Intensitas</th> <th>Rep</th> <th>Set</th> <th>Recov</th> <th>Durasi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Selasa</td> <td>80%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Kamis</td> <td>85%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Minggu</td> <td>90%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> </tbody> </table>	Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi	Selasa	80%	5	2	2 Menit	4 Menit	Kamis	85%	5	2	2 Menit	4 Menit	Minggu	90%	5	2	2 Menit	4 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya.</li> <li>✓ Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>✓ Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan kelincahan maju</i>.</li> </ul>
Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi																							
Selasa	80%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Kamis	85%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Minggu	90%	5	2	2 Menit	4 Menit																							


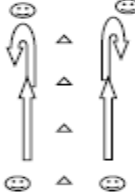
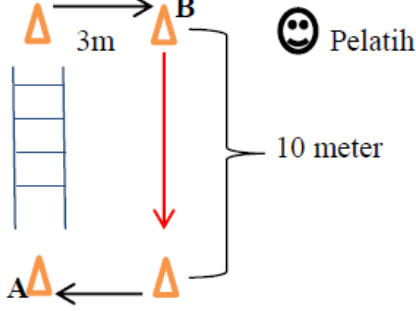
				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i>.</li> <li>✓ Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</li> <li>✓ latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai</li> </ul>
4	Pendinginan	10 menit	<p><b>Coach</b></p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Tingkatan	:
Waktu	:	Periodisasi	:
Sasaran Latihan	:	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	:	Sesi (Pertemuan)	: 10-12
Kelompok	:	Istirahat antar Set	:
Hari/ Tanggal	:	Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan																								
1	Pembukaan / Pengantar j. Disiapkan k. Doa l. Penjelasan materi	5 menit	<b>Coach</b> 	Singkat dan jelas																								
2	Pemanasan j. <i>Jogging</i> k. <i>Stretching</i> statis l. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Coach</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks</li> </ul>																								
3	<b>Latihan Inti</b> Latihan Koordinasi dan <i>Agility</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sesi</th> <th>Intensitas</th> <th>Rep</th> <th>Set</th> <th>Recov</th> <th>Durasi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Selasa</td> <td>95%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Kamis</td> <td>90%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Minggu</td> <td>85%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> </tbody> </table>	Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi	Selasa	95%	5	2	2 Menit	4 Menit	Kamis	90%	5	2	2 Menit	4 Menit	Minggu	85%	5	2	2 Menit	4 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya.</li> <li>✓ Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>✓ Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan kelincahan maju</i>.</li> </ul>
Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi																							
Selasa	95%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Kamis	90%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Minggu	85%	5	2	2 Menit	4 Menit																							


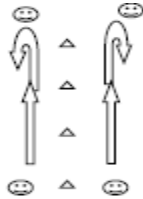
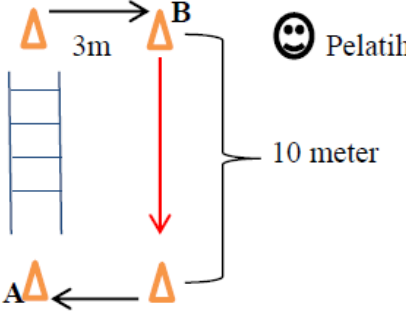
				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i>.</li> <li>✓ Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</li> <li>✓ latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai</li> </ul>
4	Pendinginan	10 menit	<p><b>Coach</b></p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Tingkatan	:
Waktu	:	Periodisasi	:
Sasaran Latihan	:	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	:	Sesi (Pertemuan)	: 13-15
Kelompok	:	Istirahat antar Set	:
Hari/ Tanggal	:	Peralatan	: cone, ledder, pluit, stopwatch, bola

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan																								
1	Pembukaan / Pengantar m. Disiapkan n. Doa o. Penjelasan materi	5 menit	<b>Coach</b> 	Singkat dan jelas																								
2	Pemanasan m. <i>Jogging</i> n. <i>Stretching</i> statis o. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Coach</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks</li> </ul>																								
3	<b>Latihan Inti</b> Latihan Koordinasi dan <i>Agility</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sesi</th> <th>Intensitas</th> <th>Rep</th> <th>Set</th> <th>Recov</th> <th>Durasi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Selasa</td> <td>80%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Kamis</td> <td>75%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Minggu</td> <td>70%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> </tbody> </table>	Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi	Selasa	80%	5	2	2 Menit	4 Menit	Kamis	75%	5	2	2 Menit	4 Menit	Minggu	70%	5	2	2 Menit	4 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya.</li> <li>✓ Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>✓ Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan kelincihan maju</i>.</li> </ul>
Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi																							
Selasa	80%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Kamis	75%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Minggu	70%	5	2	2 Menit	4 Menit																							

				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i>.</li> <li>✓ Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</li> <li>✓ latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai</li> </ul>
4	Pendinginan	10 menit	<p><b>Coach</b></p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Tingkatan	:
Waktu	:	Periodisasi	:
Sasaran Latihan	:	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	:	Sesi (Pertemuan)	: 16-18
Kelompok	:	Istirahat antar Set	:
Hari/ Tanggal	:	Peralatan	: cone, ladder, pluit, stopwatch, bola

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan																								
1	Pembukaan / Pengantar p. Disiapkan q. Doa r. Penjelasan materi	5 menit	<b>Coach</b> 	Singkat dan jelas																								
2	Pemanasan p. <i>Jogging</i> q. <i>Stretching</i> statis r. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Coach</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</li> <li>✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks</li> </ul>																								
3	<b>Latihan Inti</b> Latihan Koordinasi dan <i>Agility</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sesi</th> <th>Intensitas</th> <th>Rep</th> <th>Set</th> <th>Recov</th> <th>Durasi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Selasa</td> <td>65%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Kamis</td> <td>60%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> <tr> <td>Minggu</td> <td>55%</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>2 Menit</td> <td>4 Menit</td> </tr> </tbody> </table>	Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi	Selasa	65%	5	2	2 Menit	4 Menit	Kamis	60%	5	2	2 Menit	4 Menit	Minggu	55%	5	2	2 Menit	4 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemain berdiri di kun A dan B, pemain di kun A melakukan koordinasi dan setelah selesai masuk ke tim kun B untuk melakukan <i>ball feeling</i> dan sebaliknya.</li> <li>✓ Dilakukan sebanyak 3 set</li> <li>✓ Latihan set 1, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip lurus (1 kotak 2 kaki) dan kelincahan maju</i>.</li> </ul>
Sesi	Intensitas	Rep	Set	Recov	Durasi																							
Selasa	65%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Kamis	60%	5	2	2 Menit	4 Menit																							
Minggu	55%	5	2	2 Menit	4 Menit																							

				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan set 2, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kanan (1 kotak 2 kaki)</i>.</li> <li>✓ Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu pemain melakukan interval selama 1 menit sebelum lanjut untuk set ke 3.</li> <li>✓ latihan set 3, pemain melakukan latihan <i>koordinasi skip samping kiri (1 kotak 2 kaki)</i>. Dilakukan selama 8 repetisi, setelah itu selesai</li> </ul>
4	Pendinginan	10 menit	<p><b>Coach</b></p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



