

**PENGARUH LATIHAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *BALL FEELING*  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN  
AKADEMI PUTRI BINANGUN KU 17 TAHUN DI KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Disusun oleh :**

**Handoko Wibisono**

**14602241074**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PENGARUH LATIHAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *BALL FEELING*  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN  
AKADEMI PUTRI BINANGUN KU 17 TAHUN DI KULON PROGO**

**Oleh:  
Handoko Wibisono  
NIM 14602241074**

**Pembimbing: Danardono, S.Pd., M.Or.**

---

**ABSTRAK**

---

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen *pretest-posttest design* yang memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel diambil berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Subjek pada penelitian ini merupakan siswa Akademi Putri Binangun KU 17 yang memiliki kemampuan teknik dasar rendah berjumlah 20 siswi.

Siswi Akademi Putri Binangun melakukan *pre test* pada awal penelitian. Setelah *pre test*, *treatment* latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* dilakukan sebanyak 16 kali dilanjutkan dengan *post test*. Hasil *pre test* dan *post test* kemudian dianalisis untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *speed* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan hasil uji t diperoleh *mean pre test* 17,47 detik dan *post test* 16,65 detik dan nilai  $p(0,031)$ . Selain itu terdapat pengaruh signifikan latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan hasil analisis uji t *mean pre test* 17,34 detik dan *post test* 15,48 detik sedangkan hasil nilai  $p(0,06) > 0,05$ .

Kata kunci: *pretest-posttest design*, *speed*, *agility*, *ball feeling*, *pre test* dan *post test*

**THE EFFECT OF SPEED, AGILITY AND BALL FEELING EXERCISE  
ON THE ABILITY OF DRIBBLING OF AKADEMI PUTRI BINANGUN  
KU KULON PROGO 17 YEARS OLD PLAYERS**

**By :  
Handoko Wibisono  
NIM 14602241074**

**Supervisor : Danardono, S.Pd., M.Or.**

---

**ABSTRACT**

---

This research is a pretest-posttest design experimental study which aims to determine whether there is an effect of speed, agility and ball feeling exercises on the ability to accompany the ball to Akademi Putri Binangun players. The sampling technique in this study uses a purposive sampling technique where samples are taken based on the existence of considerations that focus on specific goals. Subjects in this study were students of Akademi Putri Binangun KU 17 who had low basic engineering abilities totaling 20 female students.

The pretest of Akademi Putri Binangun students was held at the beginning. After the pre test, the treatment of speed, agility and ball feeling exercises was carried out 16 times followed by a post test. The results of the pre-test and post-test were then analyzed to determine the effect of treatment that had been done.

Based on the results of the study, it can be seen that there is a significant effect of speed and agility training on the skills of the Akademi Putri Binangun dribbling skills 17 years, with the results of the t test obtained mean pre test 17.47 seconds and post test 16.65,seconds and p values (0.031). In addition, there is a significant effect of ball feeling training on the skill of herd in Akademi Putri Binangun dribbling 17 years, with the results of the t test mean pre test 17.34 seconds and post test 15.48 seconds while the results of p value (0.06) > 0.05.

Kata kunci: *pretest-posttest design, speed, agility, ball feeling, pre test dan post test*

## SURAT PERNYATAAN


Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Handoko Wibisono  
NIM : 14602241074  
Progam Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Speed, Agility* dan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Akademi Putri Binangun KU 17 Tahun di Kulon Progo

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 28 Mei 2019  
Yang menyatakan,



Handoko Wibisono  
NIM 14602241074

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY* DAN *BALL FEELING*  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN  
AKADEMI PUTRI BINANGUN KU 15-18 TAHUN DI KULON PROGO**

Disusun Oleh :

**Handoko Wibisono  
NIM 14602241074**

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

Yogyakarta, *22 Mei 2019*

Mengetahui,

Ketua Program Studi PKO,



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

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Danardono, S. Pd., M. Or.  
NIP. 19761105 200212 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN**

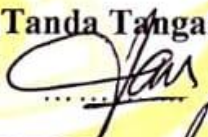


**Tugas Akhir Skripsi**

**PENGARUH LATIHAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *BALL FEELING*  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN  
AKADEMI PUTRI BINANGUN KU 17 TAHUN DI KULON PROGO**

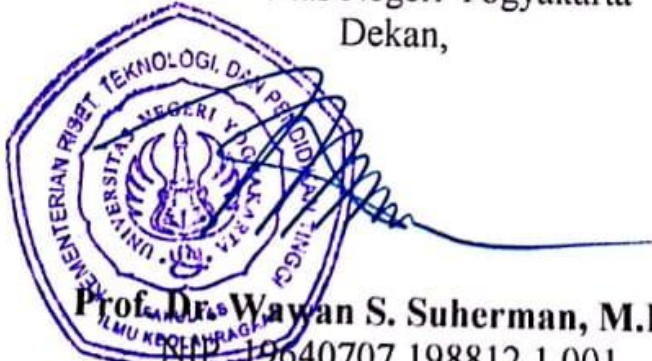
**Disusun Oleh:  
Handoko Wibisono  
NIM 14602241074**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 28 Mei 2019

**TIM PENGUJI**

<b>Nama/Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Danardono, S.Pd.,M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		<u>1/7-2019</u>
Drs. Subagyo Irianto, M.Or. Penguji Utama		<u>26-6-2019</u>
Faidillah Kurniawan, M.Or. Penguji Pendamping		<u>1/7-2019</u>

Yogyakarta, **1** juli 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
**Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.ED.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

### **-BELAJARLAH SABAR-**

“Sabar ketika marah, sabar ketika lelah, sabar ketika bingung, dan sabar ketika jeda. Karena dalam sabar itulah kamu akan bertemu dengan doa, dan itu baik untuk hasil ke depannya”.

“Menyesali nasib tidak akan mengubah keadaan, terus berkarya dan bekerja yang membuat kita berharga”

(KH. Abdurrahman Wahid)

“Orang akan tetap pandai, selama dia terus belajar. Bila dia berhenti belajar karena sudah merasa pandai, mulailah dia bodoh”

(KH. Ahmad Mustofa Bisri)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

الحمد لله العليم

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Karya ini saya persembahkan orang-orang yang selalu memberikan doa dan dukungan bagi saya:

1. Bapak Salijan dan ibu Tri Lestari, selaku kedua orang tua saya yang telah memberikan doa serta dukungan moral dan materi kepada saya.
2. Kakak saya yang selalu mendoakan, memotivasi saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Reni Wiarti Muharomi yang selalu mendoakan, memotivasi saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafa'atnya di hari akhir.

Laporan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Speed, Agility dan Ball Feeling terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Akademi Putri Binangun KU 17 di Kulon Progo” disusun untuk melengkapi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga. Penyusunan skripsi ini melibatkan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Danardono, S.Pd.,M.Or. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang telah memberikan waktu dan bimbingannya dari penyusunan proposal hingga penyusunan laporan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya tugas akhir skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, Pelatih dan Para siswi Akademi Putri Binangun Kulon Progo yang telah membantu terselenggaranya penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu dan serta nasihat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
7. 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 diberikan semua pihak 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.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 28 Mei 2019

Penulis,



Handoko Wibisono  
14602241074

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A...Latar Belakang .....	1
B...Identifikasi Masalah .....	5
C...Pembatasan Masalah .....	5
D...Perumusan Masalah .....	5
E... Tujuan Penelitian .....	6
F... Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A...Deskripsi Teori .....	8
1....Sepak Bola .....	8
2....Hakikat Latihan .....	13
3....Hakikat <i>Dribbling</i> /Menggiring Bola.....	29
4....Klasifikasi Usia Sepak Bola.....	31
5....Profil Akademi Putri Binangun.....	33
B...Kerangka Berpikir .....	35
C...Peneitian yang Relevan .....	36
D...Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A...Desain Penelitian.....	38
B...Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
C...Populasi dan Sampel Penelitian .....	40

D...Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	41
E... Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A...Hasil Penelitian .....	46
1.. Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
2.. Analisis Data Penelitian.....	47
B...Pembahasan .....	51
1.. Pengaruh Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	51
2.. Pengaruh Latihan <i>Ball Feeling</i> .....	52
3.. Keterampilan Menggiring Bola .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A...Kesimpulan .....	54
B...Implikasi Hasil Penelitian .....	54
C...Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1.</b> Bentuk-bentuk Latihan Ball Feeling Bagian Kaki .....	29
<b>Tabel 2.</b> Hasil Uji Normalitas.....	47
<b>Tabel 3.</b> Analisis Uji Homogenitas.....	48
<b>Tabel 4.</b> Analisis Uji t Latihan <i>Speed</i> dan <i>Agility</i> .....	49
<b>Tabel 5.</b> Analisis Uji t Latihan <i>Ball Feeling</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Desain Penelitian Keterampilan Menggiring Bola .....	38
<b>Gambar 2.</b> Teknik pembagian kelompok secara Ordinal Pairing.....	39
<b>Gambar 3.</b> Diagram Mean <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Speed dan Agility</i> .....	50
<b>Gambar 4.</b> Diagram Mean <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Ball Feeling</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Permohonan Izin Penelitian.....	60
<b>Lampiran 2.</b> Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	61
<b>Lampiran 3.</b> Daftar Hadir Siswi Akademi Putri Binangun .....	62
<b>Lampiran 4.</b> Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Siswi Akademi Putri Binangun ...	64
<b>Lampiran 5.</b> Program Latihan <i>Speed, Agility</i> dan <i>Ball Feeling</i> .....	65
<b>Lampiran 6</b> Uji Normalitas.....	97
<b>Lampiran 7</b> Uji Homogenitas .....	98
<b>Lampiran 8</b> Statistika Data Penelitian .....	99
<b>Lampiran 9</b> Hasil Uji t.....	102
<b>Lampiran 10</b> Dokumentasi Penelitian .....	105

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati masyarakat karena sepakbola merupakan permainan yang sangat menarik, simpel dan mudah dimainkan. Sepakbola juga olahraga yang digemari masyarakat untuk dimainkan karena didalamnya terdapat banyak kemampuan yang dimiliki oleh individu lainnya selama 2x45 menit berlangsung di lapangan hijau. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010:3). Selain kemampuan individu yang harus baik, sangat penting juga menjaga kekompakan tim dengan membangun kerja sama yang baik antar sesama pemain, maka dari itu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengolah bola dengan baik agar bisa tampil maksimal dalam pertandingan. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar jangan sampai kemasukan bola.

Setiap pemain tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam hal menggiring bola. Ada yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik ada juga yang kurang baik. Menurut Robert Koger (2007: 51) “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”.

Dalam menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik. Menurut Robert Koger (2007: 51),

konsep dasar yang harus di kuasai meliputi: (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, (6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya.

Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untu melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam menggiring bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Sepakbola adalah permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola.

Menurut Komarudin (2005:42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny (2007:1), “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Selain *ball feeling* komponen lain dalam menggiring bola yaitu kelincahan dan kecepatan. Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, umur, dan jenis kelamin. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1998:9).

Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang

bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta unsur kecepatan sangatlah perlu dibentuk pada usia 17 tahun karena kecepatan susah untuk ditingkatkan. Untuk melewati lawan dibutuhkan kecepatan agar cepat meninggalkan lawan. Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Unsur fisik kelincahan dan kecepatan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan dari bulan januari-desember 2018 pada saat sesi *game* dalam latihan, uji coba serta pada turnamen yang diikuti, para Siswi Akademi Putri Binangun sangat mudah kehilangan bola. Kontrol bola juga masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Pergerakan para pemain saat menggiring bola tidak stabil, bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya saat melakukan latihan *game* sepakbola. Beberapa pemain juga kurang percaya diri saat menggiring bola sehingga lawan mudah sekali merebut bola. Selain itu, para siswi juga belum sepenuhnya mengerti tata cara menggiring bola yang benar, masih banyak siswi yang menggiring bola dengan asal tanpa tahu tujuannya. Akibatnya, banyak siswi menggiring bola disituasi yang kurang tepat dan menghambat jalannya pertandingan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas Siswi Akademi Putri Binangun dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*). Jika teknik

dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pemain Akademi Putri Binangun. Maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 17 tahun di Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat didefinisikan beberapa permasalahan yaitu:

1. Belum diketahui hasil kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun.
2. Belurm diketahui pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain akademi putri binangun KU 17 tahun
3. Pemain Akademi Putri Binangun sering melakukan kesalahan dalam menerapkan latihan yang diberikan oleh pelatih.

## **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas peneliti membatasi permasalahan saja.

pada pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 17 tahun.

#### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *speed dan agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun?
2. Apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun?''.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. pengaruh latihan *speed dan agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 17 tahun
2. pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 17 tahun

#### **F. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu para pelatih maupun atlet khususnya sepakbola untuk mengetahui betapa pentingnya latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
- b. Mendapatkan pengalaman yang praktis dan pengetahuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
- c. Dengan latihan ini dapat memberikan masukan kepada para pelatih dan pembina olahraga baik di klub maupun sekolah sepakbola tentang metode latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* untuk melatih kemampuan menggiring bola.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memilih pemain guna memperkuat tim sepak bola putri Kulon Progo untuk ajang Porda tahun 2019 di kota Yogyakarta.
- b. Bagi siswi akademi sepakbola, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi teori**

##### **1. Sepak Bola**

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1985:103).

Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto dkk., 2010:1).

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai 10 teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri. Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan permainan sepakbola dalam penelitian ini adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukkan bola, dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

Pendidikan dalam Sepakbola Menurut Sucipto dkk, (2000:8), “tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif”. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moral education*). Sepakbola dapat merubah anak menjadi pribadi yang memiliki mental kuat dan mempunyai semangat yang bagus untuk bekal kehidupan selanjutnya.

Aspek-aspek yang terdapat dalam sepak bola akan membimbing anak meraih kesuksesan dalam karir ke depannya, dalam olahraga ataupun non olahraga.

Menurut Soekatamsi (1984:34) sepakbola salah satu cabang olah raga yang sangat populer bila dibandingkan dengan olahraga yang lain baik di Indonesia maupun di internasional. Teknik dasar merupak 16 sepakbola (Sarumpaet, 1992:17). Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik badan (lari, lompat, dangerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan). Untuk dapat mencapai suatu kemampuan ketrampilan bermain sepakbola yang baik terdapat beberapa factor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola,2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola 5) menyundul bola (Depdikbud, 1993:34). Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Menurut Soekatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

#### **a. Teknik Dasar dengan Bola**

Teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola,yang terdiri:

##### 1) menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk

mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting on the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

2) menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salahsatu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha,dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

3) menggiring Bola

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelanpelan, oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang di pergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

4) gerak tipu

Bola Seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

5) merampas atau merebut bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat di lakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

6) melempar bola

Melempar bola di lakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan

7) teknik khusus penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola,menepis bola,dan menerkam bola.

8) menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol ,dan untuk mematah kan serangan lawan.

## **b. Teknik Dasar Tanpa Bola**

Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa menggunakan bola:

### 1) lari cepat dan mengubah arah

Pemain sepakbola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola. mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat. langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

### 2) melompat dan meloncat

Dalam permainan sepak bola untuk memenangkan posisi, untuk 19 mengejar bola-bola lambung dan tinggi di udara digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri).

### 3) gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura dari badan yang oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya.

### 4) gerakan khusus penjagagawang

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan pemain lawan.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian latihan**

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010: 1) menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh. Menurut Sukadiyanto (2010:5), menyatakan latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercies*, 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 olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Menurut Hariono (2006:1) latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2010:5), perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) penutup (*cooling down*).

Latihan yang dimaksud dari kata *exercises* adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukan, pemanasan, dan penutupan pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun *exercises*. Perencanaan latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan 10 materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto, 2010:6). Salah satu ciri latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training*, adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2003:321), adalah sebagai berikut:

1. Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,

2. Prinsip pengembangan menyeluruh,
3. Prinsip spesialisasi,
4. Prinsip individual,
5. Prinsip bervariasi,
6. Model dalam proses latihan
7. Prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005:12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- 1) Prinsip kesiapan individual
- 2) Adaptasi
- 3) Beban lebih
- 4) Progresif
- 5) Spesifik
- 6) Variasi
- 7) Pemanasan dan pendinginan
- 8) Latihan jangka panjang
- 9) Prinsip berkebalikan, tidak berlebihan dan sistematis

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai, Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan.

## **1. Hakikat Latihan *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan) dan *ball feeling*.**

### **a. Latihan *speed* (kecepatan)**

Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik.

Menurut Saifudin, (1999:1-11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih

pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu 18 reaksi, dan fleksibilitas (Harsono, 1988:216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (meter per detik), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Menurut Sajoto (1995:9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya..

Macam-macam kecepatan menurut Suharno (1985:31), antara lain kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan

kecepatan bergerak, yang sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola, bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola, seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Moeloek (1984:7), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Saifudin (1999:1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain *softball* berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan.

### **1) Faktor-faktor yang mempengaruhi *speed* (kecepatan)**

Faktor-faktor yang menentukan baik tidaknya kecepatan seorang atlet menurut Suharno (1992: 30-31) mengatakan sebagai berikut:

- a) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih
- b) (*phasic*) baik untuk gerakan kecepatan.
- c) Pengaturan *nervous system*.
- d) Kekuatan otot.
- e) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- f) Kemauan dan disiplin individu atlet.

### **2) Bentuk-bentuk latihan *speed* (kecepatan)**

Berikut ini merupakan beberapa contoh dari bentuk latihan *speed*

Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 5 m

Tujuan dari latihan ini adalah meningkatkan kecepatan bergerak, pelaksanaan:

Berdiri dengan awalan lari

- Aba-aba siap ya, gerakan lari sampai finish dengan jaraknya 25 m
  - Kembali berjalan ke arah awal berlari
  - Lakukan ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 5 kali
- a) Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m
- Berdiri dengan awalan lari
  - Aba-aba siap ya, gerakan lari sampai finish dengan jaraknya 60 m
  - Kembali berjalan ke arah awal berlari

- Lakukan ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 3 kali
- b) Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25 m
- Berdiri dengan awalan lari
  - Aba-aba siap ya, gerakan lari sampai finish dengan jaraknya 50 m
  - Kembali berjalan ke arah awal berlari
  - Lakukan ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 2 kali

**b. Latihan *agility* (Kelincahan)**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, 1986:198).

Menurut Sajoto (1988:90), mendefinisikan kelincahan sebagai ability untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Moeloek (1984:8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh

secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu.

Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami relaksasi saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincihan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincihan akan lebih unggul (Baley, 1986:199).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincihan dengan meningkatkan kekuatan ototototnya. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincihan yang dilakukan oleh atlet karate saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincihan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba yang terjadi dilapangan pertandingan.

Menurut Suharno (1985:33), menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nosseck (1982:93), secara lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memaanuver sistem motorik atau deksteritas.

Adapun menurut Harsono (1988:172), berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan batasan di atas menunjukkan yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Menurut Suharno (1985:33), menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

## **2. Manfaat latihan *agility* (kelincahan)**

Manfaat latihan *agility* dalam permainan sepak bola

- a) Mengkoordinasi gerakan- gerakan ganda

- b) Mempermudah berlatih tehnik- tehnik tinggi
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif
- d) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
- e) Menghindari terjadinya cedera

### **3. Bentuk-bentuk latihan *agility* (kelincahan)**

Dikutip dari [berbagaireviews.com](http://berbagaireviews.com), terdapat beberapa contoh bentuk latihan *agility* sebagai berikut:

#### a) Lari bolak-balik

Atlit berlari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lainnya sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai di titik satu atlit harus secepatnya membalikkan diri untuk berlari ke titik yang lain. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 meter. Kalau jaraknya 10 meter atau lebih ada kemungkinan atlit tidak mampu lagi untuk lari dan membalikkan badannya dengan cepat karena kelelahan. Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak yang menyebabkan atlit kelelahan. Jumlah ulangan lari dapat dikembangkan sedikit demi sedikit mengikuti perkembangan stamina atlit.

#### b) Lari zig-zag

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik., hanya saja dalam latihan ini atlet harus berlari melalui beberapa titik misalnya 10 titik.

c) *Squat trust (burpee)*

Cara melakukan latihan adalah :

-Berdiri tegak.

-Kemudian jongkok, tangan di lantai

-Lempar kaki ke belakang sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap push-up.

-Dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan diantara kedua lengan.

-Luruskan seluruh badan (menghadap ke atas)

-Satu tangan lepaskan dari lantai dan segera balikkan badan hingga berada dalam sikap push-up kembali.

-Keseluruh rangkaian gerakan ini dilakukan dengan cepat,kembali berdiri tegak

d) Lari rintangan (*obstacle run*)

Latihan lari rintangan dapat dilakukan dalam suatu ruangan atau lapangan dengan menempatkan beberapa rintangan. tugas atlit adalah berlari secepat melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara melompati, menerobos, memanjat, dan sebagainya.

**c. Latihan *ball feeling***

Menurut Jusuf (1982:291) *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola.

Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Menurut Soewarno (2001:7) istilah *ball feeling* atau ball sense bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001:9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau ball sense. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, passing atau dengan cara lainnya. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatih komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas.

Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala. Dalam penyusunan program latihan penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton (bervariasi) dan mencakup unsur melatih komponen biomotor fisik dasarnya misalnya: kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan fleksibilitas.

Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal. Selain itu latihan juga tidak menggunakan unsur menyundul bola (*heading*). Hal tersebut dikarenakan menyundul bola (*heading*) tidak mendukung pemain dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dan materi latihan hanya melatih *ball feeling* di area tubuh bagian kaki.

#### **1).Tujuan dan Manfaat Latihan *ball feeling* dalam Penguasaan Bola**

Dalam sepakbola modern salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola. Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri 1986:20),

sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya.

Menurut Herwin (2004:25), “tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar”. Menurut Weil Coerver (1985:85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola.

Latihan *ball feeling* sangat banyak variasinya. Semakin intensif melakukan latihan *ball feeling*, semakin meningkat keterampilan olah bolanya dan merangsang pemain untuk meraih keberhasilan. Keberhasilan merupakan perangsang positif agar pemain selalu giat berlatih dan mampu menciptakan teknik-teknik baru. Sebab, sepakbola merupakan olahraga yang mempunyai begitu banyak penguasaan teknik dibanding cabang olahraga lain. Penguasaan *ball feeling* yang baik akan menunjang penampilan pemain untuk mengendalikan permainan dan menampilkan teknik yang menghibur. Dengan latihan *ball feeling* untuk menguasai teknik-teknik dasar, kelenturan dan 24 kelincahan pada hakikatnya sudah ikut dilatihkan pula, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul Weil Coerver,(1985:41). Sehingga keterampilan yang diperoleh adalah

keterampilan teknik dan fisik. Kelincahan dan kelenturan dalam mengendalikan bola akan membuat pemain dapat menghemat tenaga saat permainan.

Penguasaan bola meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: 1) teknik menendang; 2) teknik mengontrol; 3) teknik menggiring; dan 4) teknik menyundul (Soegiyanto, 1990:13). Dengan memperhatikan beberapa pernyataan di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola secara baik setiap pemain harus memiliki feeling yang baik terhadap bola.

## **2). Bentuk-Bentuk Latihan *Ball feeling***

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dalam hal ini Soedjono (1985:3), menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

Menurut Dermawan dkk, (2011:5-9), latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola 25 dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian

menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling* gamerelated yang terdiri dari aktif dan pasif.

Menurut Subagyo Irianto, (2010:135), bentuk bentuk latihan *ball feeling* dapat dikelompokan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu: bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki beserta pelaksanaannya:

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

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

Sumber:Subagyo Irianto (2010:135)

### 3. Hakikat *Dribbling*/Menggiring Bola

Menurut Abdoellah (1981:109), menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju ke keranjang,

menyusup pertahanan lawan dan mengacau pertahanan lawan, dan membekukan permainan.

Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Tidak berlebihan jika ditambah kemampuan menggiring bola dapat memberikan kemenangan dalam pertandingan di samping faktor yang lain. Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggunakan sisi kaki bagian luar dan menggunakan kura-kura kaki. Ketika menggiring bola, kepala harus tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan permainan dan tidak terpaku pada kaki., menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan ataupun tembakan ke gawang. Pemain yang mempunyai

kemampuan menggiring bola dengan efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang hebat diperlukan antara lain control dribble, pewaktuan dan kecepatan yang baik dari pemain sepakbola. Untuk itu setiap pemain perlu berlatih sehingga bisa menjadi pemain yang handal yang memiliki teknik menggiring bola yang baik.

#### **4. Klasifikasi Psikis Anak Usia 17 tahun**

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

#### **5. Profil Akademi Putri Binangun**

Putri Binangun didirikan pada tanggal 4 April 2005 oleh H. Toyo Santoso Dipo (Bupati Kulon Progo). Putri Binangun merupakan program unggulan

ISORI. Pengurus Putri Binangun diperoleh dari penjangingan lewat sekolah dan juga UNY unit 2 Kulon Progo. Penjangingan tersebut menghasilkan 40 orang anggota, 15 diantaranya merupakan mahasiswa sedangkan sisanya berasal dari sekolah dan masyarakat.

Latihan rutin diadakan tiga kali dalam seminggu, sedangkan *try out* dilakukan tiap tiga bulan sekali. Selain itu, Putri Binangun juga mengikuti *event* lain untuk mengasah koetensi yang dimiliki, misalnya pertandingan dengan pengurus Mupisda Kulon Progo, pertandingan dengan pejabat Kabupaten Sleman, serta pertandingan eksibisi di DIY.

Saat ini kepengurusan di Putri Binangun dipimpin oleh dr. Hj. Dwi Kiswoyo Setyo Wireni, S.PA sebagai ketua umum, Dra. Hj. Sri Wahyuni sebagai ketua harian dan Suroso, S. Pd sebagai wakil ketua harian. Posisi sekretaris diisi oleh Nani Udiyani, A.Md dan Hesti Wulandari, sedangkan posisi bendahara diisi oleh Ir. Rita Purwanti dan Wahyu Lestari. Selain itu, terdapat lima bidang dalam kepengurusan Putri Binangun seperti berikut:

- a. Bidang Pembinaan Prestasi : Maruto, SIP  
Ria Anjarwati
- b. Bidang Organisasi : Ir. Aspiyah, M. Si.  
Bu Langgeng
- c. Bidang Usaha Dana : Eny Sumarlin, SH.  
Bu Langgeng Basuki  
Diana Latifa Rahayu  
Fitri Wahyuni

- d. Bidang Perwasitan/ Pelatih : Handoko Wibisono  
Windhiarto Estu Wardoyo
- e. Bidang Humas : Hepy Satmikawati  
Afifadiva Herwina

## **B. Kerangka Pikir**

Dalam suatu kerangka pikir harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang di peroleh secara sistematis. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa macam teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola dibedakan menjadi dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola.

Kedua teknik tersebut merupakan komponen yang saling mendukung didalam permainan. Oleh karena itu bagi setiap pemain harus menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain sepak bola dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah menggiring bola. Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Dengan demikian

teknik menggiring bola pada permainan sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain harus menguasai kemampuan kelincahan dan kecepatan yang baik, karna pemain yang memiliki kemampuan *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan) dan *Ball feeling* pemain dapat menggiring bola dengan baik untuk melewati lawan dan bertahan dalam suatu pertandingan.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kemampuan *speed* (kecepatan), *agility* (kelincahan) dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 11-17 di Kulon Progo.

### **C. Penelitian yang relevan**

1. Penelitian Hendi Agus Wijanarko (PKO), yang berjudul “Pengaruh Latihan Small Sided Game terhadap kecepatan dribbling pemain sepakbola usia 13-14 tahun di Sekolah Sepakbola KKK Klajuran”. Populasi penelitian ini berjumlah 30 anak dan sampel berjumlah 12 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan purpose sampling yang termasuk dalam non probability sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dribbling Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan Uji-t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang positif latihan small sided game terhadap kecepatan dribbling sebesar  $4,638 > t \text{ tabel } 2,201$ . (2006: vii).
2. Penelitian Hanif Dedi Irawan (PKO), yang berjudul “ pengaruh latihan *speed* games terhadap kecepatan dribbling pemain sepakbola usia 12-13tahun di

sekolah sepakbola putra tama jambidan bantul. Populasi dari penelitian ini adalah pemain usia 12-13 tahun disekolah sepakbola putra tama jambidan bantul, adapun sampel yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara purposive. Pengambilan data menggunakan tes dribbling dari Bobby charlton, yang memiliki validitas 0,973 dan realibilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 5,643 lebih besar dari t tabel sebesar 1,753 pada taraf signifikan 5% ( $5,643 > 1,753$ ) , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

#### **D. Hipotesis**

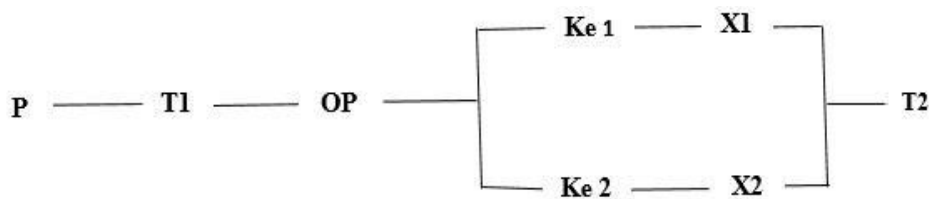
Husaini (2008 :38) juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *speed* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU Tahun 17 di Kulon Progo..
2. Ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap ketrampilan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 17 Tahun di Kulon Progo.

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

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



Gambar 1. Desain Penelitian Keterampilan Menggiring Bola

Keterangan:

P : *Proposive*

*Pre test*(T1) : Tes awal keterampilan menggiring bola

OP : Ordinal Pairing

Kel 1: Kelompok eksperimen 1

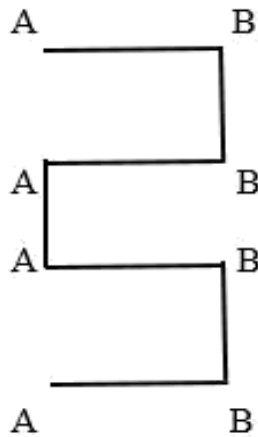
Kel 2: Kelompok eksperimen 2

X1: Treatment *speed* dan *agility*

X2: Treatment *ball feeling*

Post test (T2): Test akhir keterampilan menggiring bola

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



Gambar 2. Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel menurut Sugiyono (2009:38) adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: variabel penelitian yang mempengaruhi (latihan *speed,agility* dan *ball feeling*) dan variabel akibat (keterampilan *dribbling*). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel

penyebab atau variabel bebas (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas atau variabel terikat (Y). Adapun definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *speed, agiliy*

Bentuk latihan dikombinasikan dengan gerakan seperti koordinasi dengan bola atau tanpa bola. dalam pelaksanaannya pengulangan latihan ini lebih banyak, karena jarak yang digunakan tidak terlalu panjang dan tidak banyak rintangan.

2. *ball feeling*

Latihan *speed, agility* dan *ball feeling* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk latihan yang dikemas dengan cara *circuit training* dan tujuan latihan yang sudah ditentukan untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola. Latihan *speed, agility* dan *ball feeling* dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu sampai 16 kali pertemuan.

3. Keterampilan *Dribbling*

Keterampilan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pemain Akademi Putri Binangun KU 17 dalam melewati beberapa rintangan dengan cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh. Pengukuran keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan dengan tes keterampilan menggiring bola. Setiap siswi diberi kesempatan melakukan tes menggiring bola sebanyak dua kali dan diambil hasil yang terbaik yang diukur dengan satuan detik .

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

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah pemain Akademi Putri Binangun KU 17 yang masih aktif berlatih dalam sepakbola yang berjumlah ±50 siswi.

### **2. Sampel Penelitian**

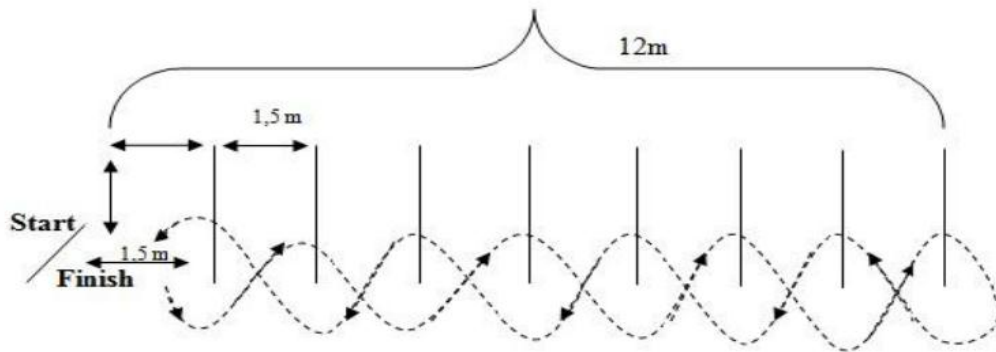
Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu (Arikunto, 2006). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi : (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan dalam mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain Akademi Putri Binangun, (3) pemain Akademi Putri Binangun bersedia mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan realibilitas. Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan mengacu pada variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas yaitu latihan pendekatan taktik sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan dribbling bola. Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara zig-zag (dengan validitas tes 0,559 dan reliabilitas tes 0,637). Tes ini digunakan untuk mengukur kecakapan menggiring bola. Adapun pelaksanaan tes menggiring bola adalah sebagai berikut:

Lapangan sepakbola dipasang delapan pancang dalam satu garis lurus dengan jarak 1,5 meter setiap cone. Di depan pancang pertama diberi garis batas start dan finish 1,5 meter di depan tiang yang pertama. Testee mulai menggiring bola secara zig-zag setelah mendengar aba-aba dari testor dan tidak boleh ada pancang yang terlewatkan. Menggiring bola diperbolehkan menggunakan satu atau kedua kaki bergantian, stopwatch dihidupkan saat testee mulai melewati start dan dimatikan setelah menggiring bola secara zig-zag dan melewati garis finish.



Gambar 3. Instrumen *Dribbling* Subagyo Irianto  
 Sumber : Subagyo Irianto (1995)

Testee melakukan tes dua kali percobaan dan data yang diperoleh diambil yang terbaik dalam satuan detik

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data, sebelumnya peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu, kemudian membariskan siswi untuk berdoa dilanjutkan presensi, selanjutnya siswi melakukan pemanasan selama 15 menit, setelah itu peneliti memberikan petunjuk pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.

Dalam teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995). Alat yang digunakan untuk tes menggiring bola yaitu:

- a. Bola sepak
- b. Marker atau pancang
- c. Meteran
- d. Stopwatch
- e. Alat tulis

f. Peluit

Tes keterampilan menggiring bola yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara zig-zag (dengan validitas tes 0,559 dan reliabilitas tes 0,637). Tes ini digunakan untuk mengukur kecakapan menggiring bola. Lapangan sepakbola dipasang delapan pancang dalam satu garis lurus dengan jarak 1,5 meter setiap pancang. Di depan pancang pertama diberi garis batas start dan finish 1,5 meter di depan tiang yang pertama. Testee mulai menggiring bola secara zig-zag setelah mendengar aba-aba dari testor dan tidak boleh ada pancang yang terlewatkan. Menggiring bola diperbolehkan menggunakan satu atau kedua kaki bergantian, stopwatch dihidupkan saat testee mulai melewati start dan dimatikan setelah menggiring bola secara zig-zag dan melewati garis finish. Testee melakukan tes dua kali percobaan dan data yang diperoleh diambil yang terbaik/ dalam satuan detik.

### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf *sig* 0,05 dengan bantuan program *SPSS 21 for windows*. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan dengan uji t.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov*

dengan bantuan program SPSS 21. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikan (*sig*) yang diperoleh dari perhitungan  $>0,05$  dan apabila kurang dari  $<0,05$  maka data yang diuji tidak normal.

b. Uji Homogenitas

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

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok latihan *speed*, *agility* dan kelompok latihan *ball feeling*. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi akademi putri binangun 17 tahun dan peneliti menggunakan sebanyak 20 sampel. Pengambilan data *pre test* dilaksanakan pada hari Minggu 16 Desember 2018 dan *post test* pada Kamis 31 Januari 2019. Setelah melakukan pengambilan data *pre test* keterampilan menggiring bola, dilakukan ranking untuk pengelompokan *treatment* a-b-b-a-b. Pemberian program latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu pada hari Selasa, Jumat dan Minggu, di lapangan Beji, Karang Sari, Pengasih, Kulon Progo. Pada jadwal latihan hari Selasa dan Jumat dilaksanakan pada pukul 15.30-17.30 WIB, sedangkan pada hari Minggu latihan dilaksanakan pada pukul 07.00-08.30 WIB.

Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan secara berkelanjutan, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun. Pemberian *treatment* sesuai dengan pengelompokan yang sudah ditentukan oleh peneliti, kelompok A latihan *speed* dan *agility* sedangkan kelompok B latihan *ball feeling*. Pemberian program latihan dilakukan secara bervariasi disetiap minggunya berupa kombinasi dengan lari zig zag, koordinasi dengan bola, dan target *passing* Bersamaan dengan itu disetiap minggunya beban latihan meningkat, berupa durasi sesi latihan dan panjang lintasan yang digunakan. Dengan latihan yang bervariasi berharap agar siswi tidak

merasa bosan dan terus mengikuti latihan

## 2. Analisis Data Penelitian

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

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

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

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

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data *pre test* keterampilan menggiring bola latihan *speed* dan *agility* dengan nilai  $p_{0,991} > 0,05$  dan hasil

*post test*  $0,555 > 0,05$  maka sebaran dinyatakan normal. Keterampilan menggiring bola dengan latihan *ball feeling* diketahui data *pre test* nilai  $p$   $0,309 > 0,05$  dan hasil *post test*  $0,933 > 0,05$  maka sebaran dikatakan normal. Sehingga data keterampilan menggiring bola dengan latihan *speed, agility* dan *ball feeling* diperoleh  $p > 0,05$ . Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $p > 0,05$  maka data dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis menggunakan program SPSS 21 adalah  $f = 0,061$  dan  $0,935$  dengan  $p = 0,808$  dan  $0,346$   $p > 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $p > 0,05$  varians bersifat homogen.

**Tabel 3. Analisis Hasil Uji Homogenitas**

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

c. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* dan *independent sampel t test*. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola dengan latihan *speed, agility* dan *ball feeling* berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*. Kesimpulan penelitian

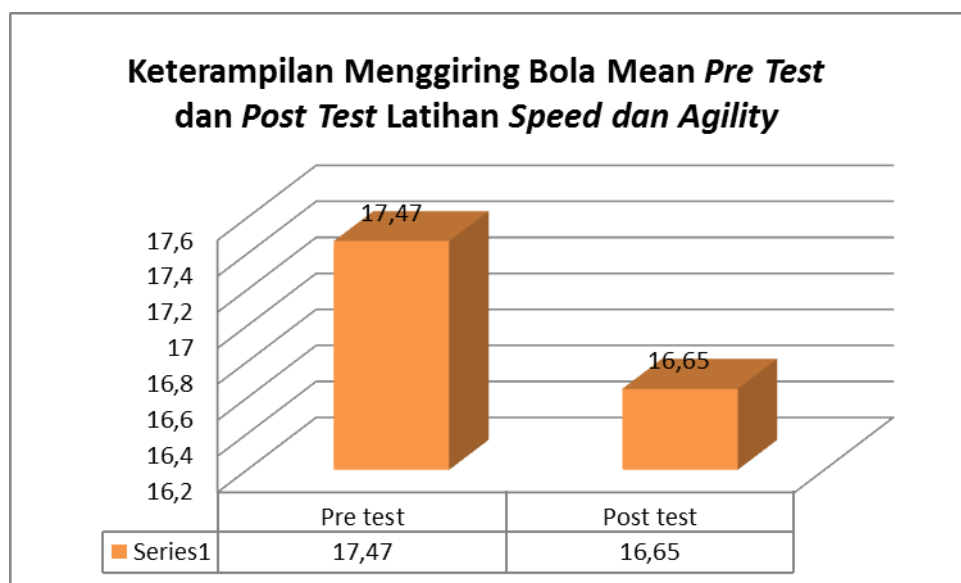
dinyatakan signifikan jika  $p < 0,05$  maka ada peningkatan dan nilai  $p > 0,05$  maka tidak ada peningkatan. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Hasil Uji t *Pre Test dan Post Test Speed dan Agility*

Tabel 4. Analisis Uji t Latihan *Speed dan Agliity*

Variabel		Mean	Std. Deviation	Nilai p
<i>Speed dan Agility</i>	<i>Pre Test</i>	17,47	1,37	0,031
	<i>Post Test</i>	16,65	1,71	

Berdasarkan hasil analisis uji t pada keterampilan menggiring bola dengan latihan *speed* dan *agility* diperoleh mean pre test 17,47 detik dan post test 16,65 detik sedangkan nilai p ( $0,031 < 0,05$ ). Sehingga ada pengaruh signifikan latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun dengan latihan *speed dan agility* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



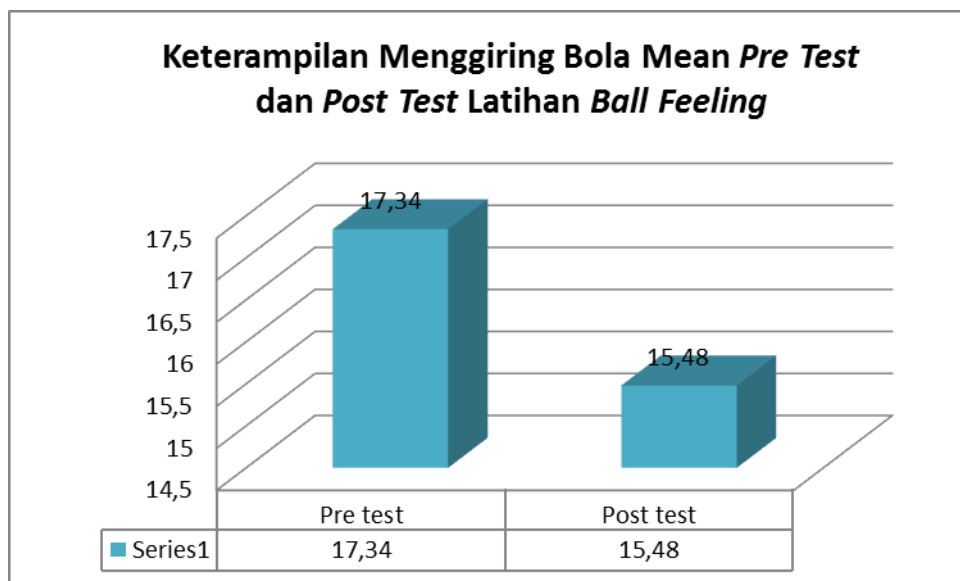
Gambar 3. Diagram *Mean Pre Test* dan *Post Test Speed* dan *Agility*

2) Hasil Uji t *Pre Test* dan *Post Test Ball Feeling*

Tabel 5. Analisa Uji t Latihan *Ball Feeling*

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

Sedangkan hasil analisis uji t pada latihan *ball feeling* diperoleh hasil *mean pre test* 17,34 detik dan *post test* 15,48 detik. Hasil nilai *p* (0,000) < dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data keterampilan menggiring bola siswi dengan latihan *bal feeling* dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 4. Diagram *Mean Pre Test* dan *Post Test Ball Feeling*

## **B. Pembahasan**

### **1. Pengaruh Latihan *Speed* dan *Agility***

Latihan *speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-sesingkatnya atau menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Adapun *agility* adalah kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Dalam hal ini latihan *speed* dan *agility* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan cepat dan efektif dalam permainan sepakbola.

Bentuk latihan dikombinasikan dengan gerakan seperti koordinasi dengan bola atau tanpa bola. Latihan cukup disukai oleh siswi yang berposisi pemain depan dan memiliki teknik lari yang baik, seakan-akan mereka sedang melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Dalam pelaksanaannya pengulangan latihan ini lebih banyak, karena jarak yang digunakan tidak terlalu panjang dan tidak banyak rintangan yang dihadapi oleh siswi. Berdasarkan hasil uji t diperoleh *mean pre test* 17,47 dan *post test* 16,65, dan nilai *p* (0,031). Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan *speed* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun.

### **2. Pengaruh Latihan *Ball Feeling***

Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh tubuh bagian kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*jugling*), mengulirkan bola, menggiring bola,

menyundul bola, *passing* atau dengan cara lainnya. Latihan ini sangat disukai oleh siswi yang cukup terampil dalam mengolah bola, sehingga tidak ada kendala berarti dalam menjalani proses latihan. Berbeda dengan siswi yang belum terampil untuk mengolah bola, mereka cukup kesulitan saat melakukan latihan *jugling*. Berdasarkan hasil analisis uji t latihan *ball feeling* diperoleh data mean *pre test* 17,34 detik dan *post test* 15,48 detik sedangkan hasil nilai  $p$   $(0,006) > 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun 17 tahun.

### **3. Keterampilan Menggiring Bola**

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

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

menyelesaikan pertandingan selama 90 menit. Biasanya teknik menggiring bola dilakukan di area pertahanan lawan bertujuan dapat mendekati sasaran dan merusak koordinasi pertahanan lawan, sehingga tercipta peluang untuk mencetak gol.

Latihan dapat dilakukan secara bervariasi disetiap pertemuannya, *speed*, *agility* dan *ball feeling* merupakan beberapa variasi bentuk latihan menggiring bola dan tanpa bola. Kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain. Secara teknik latihan *speed* dan *agility* dapat digabung, sedangkan latihan *ball feeling* dilakukan secara terpisah.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed* dan *agility* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan *mean pre test* 17,47 detik, *post test* 16,65 detik, dan nilai *p* 0,031.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan *mean pre test* 17,34 detik, *post test* 15,48 detik, dan nilai *p* 0,006.

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

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ternyata latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi implikasi sebagai berikut:

1. Sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun 17 tahun.
2. Sebagai bahan bagi pelatih untuk menerapkan latihan dengan tujuan

meningkatkan keterampilan menggiring bola.

3. Sebagai bahan bagi pelatih memvariasikan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

### **C. Saran**

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi.Revisi), Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Baley, A. J. (1986). *Pedoman Atlet*. Semarang: Dahaya Press.
- Blome, C., Schoenherr, T., & Rexhausen, D. (2013). Antecedents and enablers of supply chain agility and its effect on performance: A dynamic capabilities perspective. *International Journal of Production Research*, 51(4), 1295–1318. <https://doi.org/10.1080/00207543.2012.707342>
- Bompa (2000). *Total Training For Young Champion*. Canada: York University.
- Coerver, W. (1985). *Sepakbola Dan Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Danny, M. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Depdikbud. (1993). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gilang. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Ganeca Exact.
- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Husaini, U. (2008). *Manajemen: Teori, Praktik dan Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irianto, S, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola PUSPOR IKIP Yogyakarta. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FPOK Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola () Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jusuf, K. (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang*.
- Komarudin. (2005). *"Dasar Gerak Sepakbola"*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moeloek, D dan Arsjadino, T. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nosseck, J (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan Africa Press Ltd.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sajoto, M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Soewarno. (2001). *Gerak dasar dan teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soedjono. (1985). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka.
- Sucipto, (2000). *"Sepakbola Latihan dan Strategi"*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP

Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Suharno, H.P.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta IKIP Yogyakarta.

Saifudin,. (1999). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka

Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.

Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.

Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian



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

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

Nomor : 05.13/UN.34.16/PP/2019.

6 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Akademi Putri Binangun  
di Tempat.**

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

Nama : Handoko Wibisono  
NIM : 14602241074  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Danardono, M.Or.  
NIP : 197611052002121002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 16 Desember 2018 s/d 31 Januari 2019  
Tempat : Akademi Putri Binangun, Lapangan Beji Karang Sari Pengasih Kulon Progo.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Speed, Agility dan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Akademi Putri KU 15 -18 di Kulon Progo

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

Dekan,

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

**Tembusan :**

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**PERSATUAN SEPAKBOLA WANITA  
"PUTRI BINANGUN" KULON PROGO**  
Sekretariat : Jl. Pahlawan No. 19 Giripeni, Wates, Kulon Progo  
Telp. (0274) 774873



**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUROSO, S.Pd.  
Jabatan : Ketua Bidang Pembinaan Prestasi  
Cabang Olahraga : Sepakbola Wanita

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : HANDOKO WIBISONO  
NIM : 14602241074  
Status : Mahasiswa UNY  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian di "PSB.Putri Binangun" Kulon Progo dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan Speed (kecepatan), Agility (kelincahan) dan Ball Feeling terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Akademi Putri Binangun KU 15-18 di Kulon Progo**"

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana perlunya.

Wates, 26 April 2019

Ketua Bidang Pembinaan Prestasi

SUROSO, S.Pd.  
KULON PROGO

Lampiran 3. Daftar Hadir Siswi Akademi Putri Binangun

No	Nama	Bln	Pre test	Desember						Januari						Post Test		
		Tgl	16	18	21	23	25	28	30	4	6	8	11	13	18	20	25	31
1	Fadila putri.p		v	v	v	v	v	v	v	X	x	x	v	v	v	v	v	v
2	Dea rizky ayu s		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Nurani mayangsari		v	v	v	x	v	x	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Suci permatasari		v	x	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Nurul wahidayati		v	v	x	v	v	v	v	V	v	x	x	x	v	v	v	v
6	Bening putri pamilih		v	v	v	v	x	x	v	V	x	v	v	v	v	v	v	v
7	Sri sulistyaningrum		v	v	v	v	v	v	x	X	v	v	v	v	x	v	v	v
8	Afifafida herwina		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	x	x	x	v	v
9	Wiwik sadewi		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Meyra alia Rosita		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v
11	Sheila rossa salsabila		v	x	v	v	v	v	v	V	x	x	x	x	x	v	v	v
12	Imay sahara		v	v	x	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v

13	Annisa mumtahana		v	x	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	x	v	v
14	Diaz pangestika		v	v	x	v	x	v	v	V	v	x	v	x	v	v	v	v	v
15	Pracinta yurino putri		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16	Khalifa ivanka vania		v	v	v	x	v	x	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17	Anggun ika cahyanti		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v
18	Fanidyah		v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19	Mega ani kurniawati		v	v	v	v	v	v	v	V	x	x	x	x	v	v	v	v	v
20	Andini widyaningrum		v	v	v	v	v	v	v	V	x	x	x	x	v	v	v	v	v

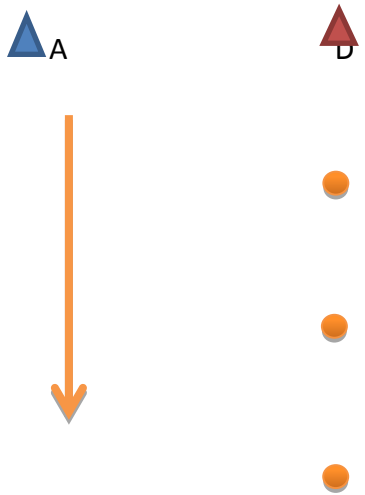
Lampiran 4. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Siswi Akademi Putri Binangun

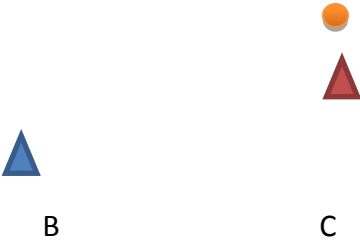
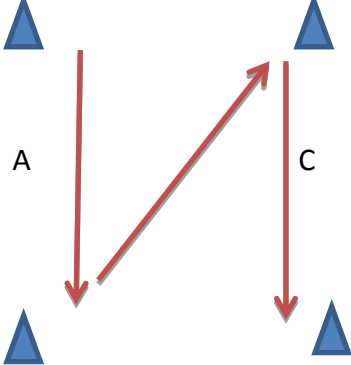
No	Nama	Tempat, tanggal lahir	Pre-test	Post-test	Kelompok
1	Fadila putri.p	Kulonprogo, 11 juni 2003	16,34	16,09	A
2	Dea rizky ayu s	Kulonprogo, 29 desember 2000	20,34	20,78	A
3	Nurani mayangsari	Kulonprogo, 24 september 2000	17,22	16,16	A
4	Suci permatasari	Bantul, 05 april 2001	18,53	17,25	A
5	Nurul wahidayati	Kulonprogo, 20 oktober 2000	15,85	16,37	A
6	Bening putri pamilih	Kulonprogo, 08 mei 2000	17,69	16,29	A
7	Sri sulistyaningrum	Kulonprogo, 20 september 2000	17,57	14,66	A
8	Afifafida herwina	Kulonprogo, 25 september 2000	17,03	16,94	A
9	Wiwik sadewi	Kulonprogo, 04 april 2001	18,34	17,31	A
10	Meyra alia rosita	Kulonprogo, 12 mei 2001	15,85	14,66	A
11	Sheila rossa salsabila	Kulonprogo, 9 agustus 2000	17,41	15,66	B
12	Imay sahara	Kulonprogo, 27 mei 2003	14,31	13,06	B
13	Annisa mumtahana	Riau, 04 oktober 2003	17,87	15,83	B
14	Diaz pangestika	Purworejo, 7 november 2003	14,85	14,16	B
15	Pracinta yurino putri	Kulonprogo, 29 september 2002	19,25	18,59	B
16	Khalifa ivanka vania	Kulonprogo, 20 april 2003	17,75	17,5	B
17	Anggun ika cahyanti	Kulonprogo, 25 mei 2002	18,34	17,44	B
18	Fanidyah	Kulonprogo, 28 januari 2004	18,5	14,59	B
19	Mega ani kurniawati	Kulonprogo, 13 mei 2003	17,37	15,79	B
20	Andini widyaningrum	Kulonprogo, 15 febuari 2002	17,84	12,21	B

Lampiran 5. Program Latihan *Speed, Agility* dan *Ball Feeling*  
**SESI LATIHAN SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING**

**PERTEMUAN 1 dan 2**

Cabor : Sepakbola  
 Waktu : 90 menit

No	Materi latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan n Dan materi latihan b. Pemanasan	<b>20 Menit</b>	<b>P</b>  X X X X X  X X X X X	a. Lari ( <i>jogging</i> ) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis. d. Lari secara bergantian dengan berbagai variasi meliputi ( <i>zig-zag</i> maju, <i>zig-zag</i> mundur, lari bolak balik, skip.dll)
2	<b>LATIHAN INTI speed,agility dan ball feeling</b>	<b>60 Menit</b> Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval:1.30 Menit		<b>1. Tanpa bola</b> Sprint dari cone A menuju B , dilanjutkan dari cone C menuju D melakukan gerakan koordinasi seperti,skip,melompat ,zig-zag Dll.  <b>2. Dengan bola</b>

		<p>Intensitas sedang</p>		<p>sprint dari cone A menuju B , setelah itu berdiri cone C , mendapat bola dari server cone D. Melakukan dribling zig-zag.</p> <p>3. Variasi tambahan, cone A-B injak-injak bola, juggling serta heading.</p> <p>4. Cone A menuju B melakukan dribling. cone B menuju C melakukan injak injak bola menghadap kedepan, cone c menuju D melakukan injak-injak bola menghadap kebelakang.</p>
				

			B	D	
3	Penutup	Durasi: 10 menit	<b>P</b>  <b>XXXXX</b>  <b>XXXXX</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</li> <li>b. Pendinginan berpasangan</li> <li>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>	

**SESI LATIHAN SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING**

**PERTEMUAN 3 dan 4**

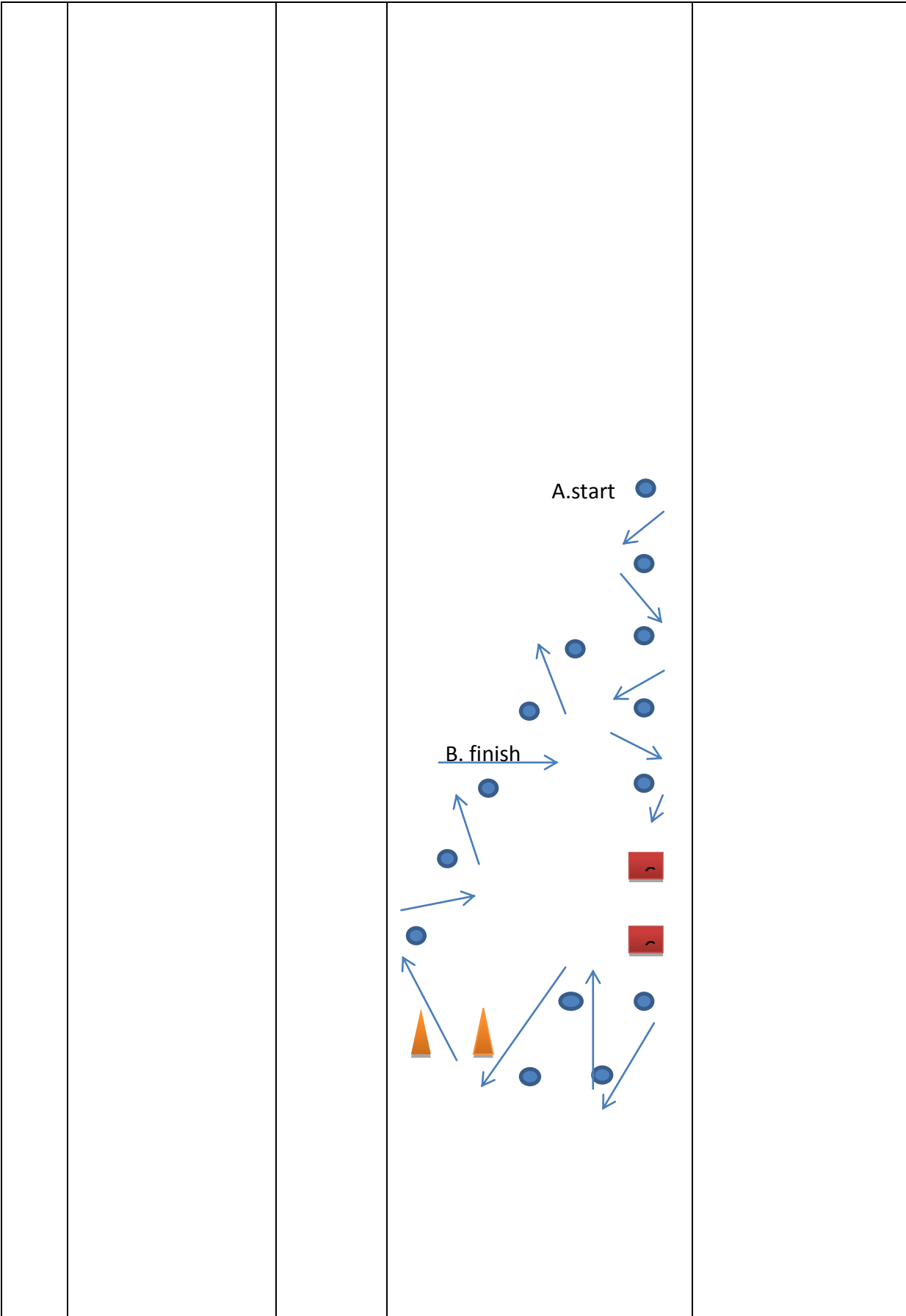
Cabor : Sepakbola

Waktu : 90 menit

No	Materi latihan	durasi	Formasi	Keterangan
1	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>a.Pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan Dan materi latihan</li> </ul> <p>b.Pemanasan</p>	20 menit	<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X</b></p>	<p>a) Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran</p> <p>b) Pemanasan dilakukan secara berurutan <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</p>
2	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <p>1. <i>Speed, agility dan ball feeling</i></p>	<p><b>60 Menit</b></p> <p>Durasi: 12 menit</p> <p>Repetisi: 3</p> <p>Set:3</p> <p>Recovery : 30 detik</p> <p>Interval: 1.30 Menit</p> <p>Intensitas sedang</p>		<p>a) 1 bola untuk 2 orang. Melakukan injak-injak bola bola dengan sol sepatu, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.</p> <p>b) 1 bola untuk 2 orang.</p> <p>c) Memainkan bola diantara kedua kaki menggunakan</p>

				<p>kaki dalam, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi</p> <p>d) C.1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu dengan badan miring/hadap samping, menggunakan kaki kanan dan kembali menggunakan kaki kiri, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.</p> <p>e) D.1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali mundur</p>
--	--	--	--	--

				<p>ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.</p> <p>f) Circuit speed agility. Melakukan zig-zag, melompat di balok warna merah , zig-zag menyamping dan lompat dengan satu kaki di cone orange.</p> <p>g) Kombinasi dengan bola, zig-zag dribbling.</p>
--	--	--	--	---



	Penutup	Durasi: 10 menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXX</b></p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

**SESI LATIHAN SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING**

**PERTEMUAN 5 dan 6**

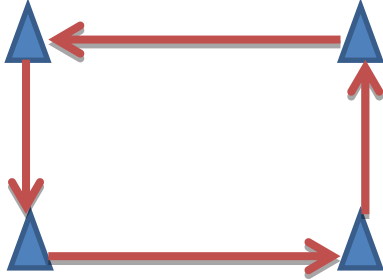
Cabor : Sepakbola

Waktu : 90 menit

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>a.Pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan</li> </ul> <p>    n</p> <p>    Dan</p> <p>    materi</p> <p>    latihan</p> <p>b.Pemanasan</p>	20 menit	<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X</b></p>	<p>a) mengelilingi lapangan 2x putaran</p> <p>b) Pemanasan dilakukan secara berurutan <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</p>
3	<p>Latihan <i>speed, agilty dan ball feeling</i></p>	<p>Durasi 60 menit</p> <p>Durasi 12 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repitisi:3</p> <p>Recovery:30 detik</p> <p>Interval:1.30menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		<p>a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan injak-injak bola bola dengan sol sepatu, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi</p> <p>b. Memainkan bola diantara kedua kaki</p>

		<p>Durasi 12 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repetisi:3</p> <p>Recovery:30 detik</p> <p>Interval:1.30menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		<p>menggukan kaki dalam, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.</p> <p>c. Menarik bola dengan sol sepatu dengan badan miring/hadap samping, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi</p> <p>d. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.</p>
		<p>Durasi 12 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repetisi:3</p> <p>Recovery:30 detik</p> <p>Interval:1.30menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		

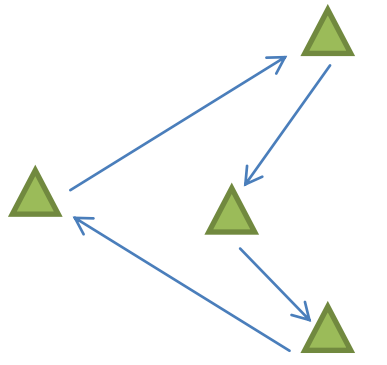
		<p>Durasi 12 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repitisi:3</p> <p>Recovery:3 0 detik</p> <p>Interval:1.3 0menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		<p>e. Latihan Rectangle tanpa bola dengan melakukan sprint. Kombinasi dengan lari menyamping dan mundur.</p> <p>f. Latihan rectangle dengan bola. injak injak bola, kombinasi dengan juggling ,heading dan lain-lain.</p>
--	--	--	--	---

			 <p>Start/fimish</p>	
3	penutup	Durasi: 10 menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</li> <li>b. Pendinginan berpasangan</li> <li>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>



		Intensitas: sedang		<p>ke cone C, di cone C melakukan juggling sebanyak 15x lalu bola dilambungkan ke cone D, di cone D melakukan juggling sebanyak 20x. Usahakan bola jangan sampai jatuh..</p> <p>b) 1 bola untuk 4 orang. Berlomba melakukan <i>juggling</i>. Pemain no urut 1 melakukan <i>juggling</i> 1x sentuhan lalu <i>passing</i> ke pemain no urut 2, pemain no urut 2 melakukan <i>juggling</i> 2x sentuhan lalu <i>passing</i> ke pemain no urut 3 dan seterusnya. Setelah selesai dari pemain no urut 4, bola <i>passing</i> ke no urut 1, dan pemain no urut 1 melakukan <i>juggling</i> 5x sentuhan dan seterusnya.</p>
--	--	--------------------	--	---

				<p>Usahakan bola jangan sampai jatuh. Dilakukan selama 1.30 menit.</p> <p>c) 1 bola untuk 2 orang. Melakukan juggling sebanyak 10x, lalu bola di passingkan kepada teman yang ada di cone, setelah passing lari ke cone yang kosong. Dilakukan selama 2 menit. Usahakan bola tidak jatuh</p> <p>d) Latihan boomerang. Dilakukan dengan sprint dan bisa kombinasi destafet</p>
--	--	--	--	---



Start/finish

Start/finish

3	penutup	Durasi 10 menit	<b>P</b>  <b>X X X X X</b>  <b>X X X X X</b>	a) Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b) Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

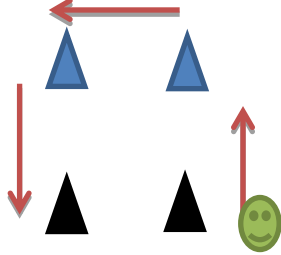
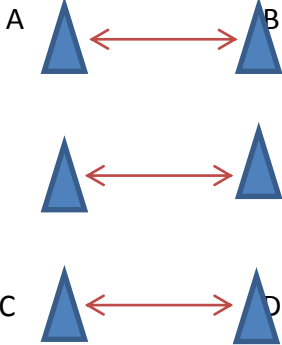
**SESI LATIHAN SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING**

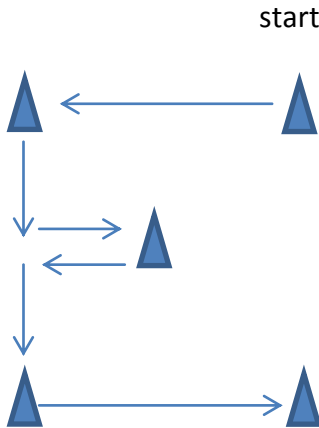
***PERTEMUAN 7 dan 8***

Cabor : sepakbola

Waktu : 90 menit

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan Dan materi latihan b.Pemanasan	20 menit	<b>P</b>  <b>X X X X X</b>  <b>X X X X X</b>	a) Mengelilingi lapangan 2x putaran b) Pemanasan dilakukan secara berurutan <i>Stretching</i> statis dan dinamis.

	<p><i>c.speed, agility dan ball feeling</i></p>			<p>c) Pemain menggiring bola dari kone hitam dengan kaki kiri terus-menerus sampai dengan kone hitam diseberang. Begitupun sebaliknya</p>
		<p>Durasi: 9 menit  Repetisi: 4  Set:3  Interval:1 menit  Intensitas: maksimal</p>		<p>a. Melakukan gerakan <i>ball feeling</i>, dari cone A menuju cone B melakukan injak-injak bola melewati rintangan. Dari cone B menuju cone C menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong bola dengan punggung kaki, Dari cone C menuju cone D memainkan bola diantara kedua kaki dengan melewati rintangan. Dari cone D menuju cone A menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong dengan kaki bagian dalam.</p>

			 <p>start</p>	<p>b. E Run, di lakukan dengan lari membentuk huruf E.</p>

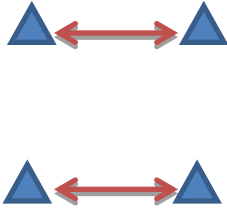
			finish	
3	penutup	Durasi: 10 menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X</b></p>	<p>a) Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b) Pendinginan berpasangan</p> <p>c) Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

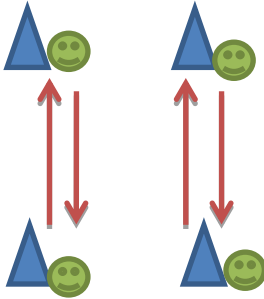
**SESI LATIHAN SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING**

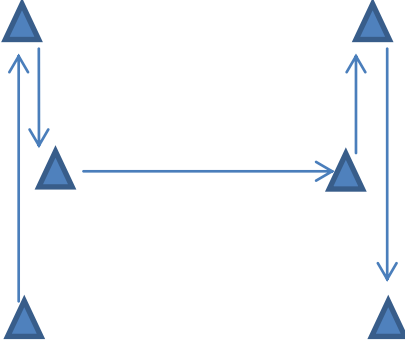
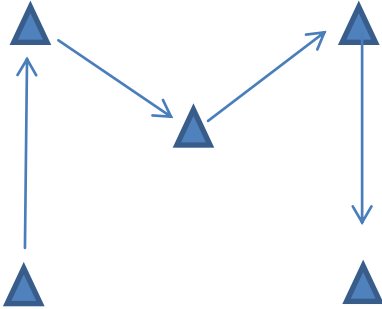
**PERTEMUAN 9 dan 10**

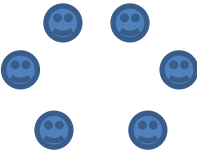
Cabor : Sepakbola

Waktu : 90 menit

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	keterangan
1	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>a.Pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan Dan materi latihan</li> </ul> <p>b.Pemanasan</p>	20 menit	<p align="center"><b>P</b></p> <p align="center"><b>X X X X X</b></p> <p align="center"><b>X X X X X</b></p> 	<p>a) Mengelilingi lapangan 2x putaran</p> <p>b) Pemanasan dilakukan secara berurutan <i>Stretching</i> statis dan dinamis</p> <p>c) Kelincahan kombinasi passing. Sehabis passing melakukan gerakan zig-zag, angkat paha, gerakan passing tanpa bola dan lain-lain.</p>

2	Speed ,agility dan Ball feeling	<p>Durasi 12 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repitisi:3</p> <p>Recovery: 30 detik</p> <p>Interval:1. 30menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>	<p>Area lapangan 15 x 15 m</p> 	<p>a) 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu dengan badan miring/hadap samping, menggunakan kaki kanan dan kembali menggunakan kaki kiri, bergerak dari cone A menuju</p>
				<p>b) cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi</p> <p>c) .1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki.Bergerak ke arah depan dan kembali mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali</p>

				<p>ke cone A disebut 1 repetisi.</p> <p>d) Latihan H run. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan speed dan agility</p>
				<p>e) Latihan M run</p>

3	Penutup	Durasi 10 menit		c) Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan d) Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

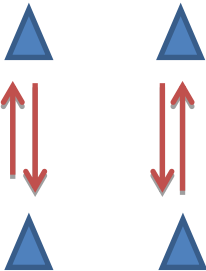
**SESI LATIHAN *SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING***

***PERTEMUAN 13 dan 14***

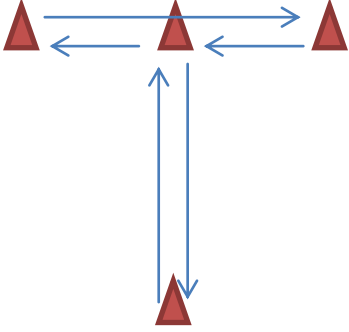
Cabor : Sepakbola

Waktu : 100 menit

No	Materi latihan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>a.Pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan Dan materi latihan</li> </ul> <p>b.Pemanasan</p> <p>c.agility (kelincahan)</p>	30 menit	<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X</b></p>	<p>d) Mengelilingi lapangan 2x putaran</p> <p>e) Pemanasan dilakukan secara berurutan <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</p> <p>f) Menggunakan leader drill, gerakannya seperti skip, angkat paha, melompat dan lain-lain.</p>

2	<i>Speed, agility dan Ball feeling</i>	<p>Durasi 12 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repetisi:3</p> <p>Recovery: 30 detik</p> <p>Interval:1. 30menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>	<p><b>Area lapangan 3x3 m</b></p> 	<p>a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan heading berpasangan usahakan bola tidak jatuh selama 30 detik maka disebut 1 repetisi</p> <p>b. 1 bola untuk 4 orang. Melakukan heading, setelah heading berlari ke cone satunya. Usahakan bola tidak jatuh selama 1 menit</p> <p>c. Setiap team dibagi menjadi 6 orang. Setiap team melakukan pertandingan takraw dengan cara setiap pemain dalam team harus menyentuh bola dulu sebelum bola dilewatkan di atas net</p>
---	--	--	---	---

--	--	--	--	--

				d. T-test run

			<p>Start/finish</p>	e. W run
3	Penutup	Durasi 10 menit	<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X</b></p>	<p>a) Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b) Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

**SESI LATIHAN *SPEED, AGILITY DAN BALL FEELING***

***PERTEMUAN 15 dan 16***

Cabor : sepakbola

Waktu : 110 menit

no	Materi latihan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	<p><b>PENDAHULUAN</b></p> <p>a.Pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Penjelasan</li> </ul> <p>an</p> <p>Dan materi latihan</p> <p>b.Pemanasan</p> <p>c.agility (kelincahan)</p>	20 menit	<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X</b></p>	<p>g) mengelilingi lapangan 2x putaran</p> <p>h) Pemanasan dilakukan secara berurutan <i>Stretching</i> statis dan dinamis.</p> <p>i) Menggunakan leader drill, gerakannya seperti skip ,angkat paha, melompat dan lain-lain.</p>
2	<i>Speed, agility dan ball feeling</i>	<p>Durasi 90 menit</p> <p>Set:3</p> <p>Repitisi:3</p> <p>Recovery:30 detik</p> <p>Interval:1.30menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>	<b>Pengulangan semua program latihan.</b>	<b>Pengulangan semua program latihan.</b>

3	Penutup	Durasi 10 menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X</b></p> <p style="text-align: center;"><b>X X X X X</b></p>	<p>c) Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>d) Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
---	---------	-----------------	---	---

Lampiran 6. Uji Normalitas

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

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test**

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

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

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

**ANOVA**

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

Lampiran 8. Statistika Data Penelitian

**Frequencies**

**Statistics**

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

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

**Kelompok A (pretest)**

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

**Kelompok A (Posttest)**

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

**Kelompok B (Pretest)**

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

**Kelompok B (Posttest)**

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

Lampiran 9. Hasil Uji t

**T-Test**

**Paired Sampels Statistics**

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

**Paired Sampels Correlations**

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

**Paired Sampels Test**

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

**Paired Sampels Test**

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

## Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Lampiran foto pretest



Lampiran foto latihan



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest



Lampiran foto postest