

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *JUGGLING* TERHADAP
KEMAMPUAN KONTROL BOLA PADA ATLET
KU-11 TAHUN DI SSB TUNAS MUDA
SUMBERADI SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Zaki Akram
NIM. 15602241022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN VARIASI JUGGLING TERHADAP
KEMAMPUAN KONTROL BOLA PADA ATLET USIA
KU-11 TAHUN DI SSB TUNAS MUDA
SUMBERADI SLEMAN**

Disusun Oleh:

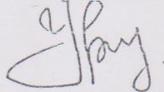
Zaki Akram
NIM. 15602241022

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing.



Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zaki Akram
NIM : 15602241022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Latihan Variasi *Juggling* terhadap Kemampuan Kontrol Bola pada Atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman

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

Yogyakarta, Oktober 2019
Yang Menyatakan,



Zaki Akram
NIM. 15602241022

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN VARIASI JUGGLING TERHADAP
KEMAMPUAN KONTROL BOLA PADA ATLET
KU-11 TAHUN DI SSB TUNAS MUDA
SUMBERADI SLEMAN**

Disusun Oleh:

Zaki Akram
NIM. 15602241022

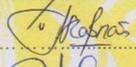
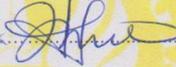
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		21/10 - 2019
Ratna Budiarti, M.Or. Sekretaris		18 - 2019
Herwin, M.Pd. Penguji		18/10 - 2019

Yogyakarta, Oktober 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. “Jangan pernah berhenti berusaha, karena Al-Quran mengatakan keberuntungan itu selalu ada “ (Zaki Akram)
2. “Tidak penting seberapa lambat anda melaju, selagi anda tidak berhenti “(Zaki Akram)
3. “Tidak ada yang lebih berharga kecuali doa orang tua“ (Zaki Akram)
4. “Segala sesuatu yang anda bayangkan adalah nyata” (Zaki Akram)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya Bapak Sofyan & Ibu Melianur yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Kakak saya Sofia Miranda, yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Buat seseorang yang paling saya cintai dan saya sayangi yang selalu menemani saya di kala untung dan malang dalam suka maupun duka di waktu sehat maupun sakit Fitri Annisa, dan buat teman-teman seperjuangan SMA Islam As-Shofa serta jajaran guru yang selalu mensupport saya.
4. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah
5. *Coach* Nurhayat, Sugeng Riyadi yang telah membantu saya dalam penelitian

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *JUGGLING* TERHADAP
KEMAMPUAN KONTROL BOLA PADA ATLET
USIA KU-11 TAHUN DI SSB TUNAS MUDA
SUMBERADI SLEMAN**

Oleh:
Zaki Akram
NIM. 15602241022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *juggling* terhadap kemampuan kontrol bola pada atlet usia KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman yang berjumlah 67 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman KU 11 tahun, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 orang. Instrumen menggunakan tes mengontrol bola (*McDonald's Skill Test*). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet usia KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman, dengan $t_{hitung} 7,937 > t_{tabel} 2,365$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 42,0%. (2) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet usia KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman, dengan $t_{hitung} 5,137 > t_{tabel} = 2,145$ dan sig, $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: variasi *juggling*, kemampuan kontrol bola, atlet usia KU-11 Tahun

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Juggling* terhadap Kemampuan Kontrol Bola pada Atlet Usia KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Herwin, M.Pd., selaku Penguji dan Ratna Budiarti, M.Or., sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan 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. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di kampus ini.
6. Pengurus, pelatih, dan Atlet SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Oktober 2019
Penulis,



Zaki Akram
NIM. 15602241022

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Teknik Mengontrol dalam Sepakbola	12
3. Hakikat <i>Juggling</i> dalam Sepakbola.....	13
4. Hakikat Latihan	15
5. Profil SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman	40
B. Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir.....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Definisi Operasional Variabel.....	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	54
2. Hasil Uji Prasyarat.....	56
3. Hasil Uji Hipotesis	57
B. Pembahasan	59
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Sepakbola.....	26
Gambar 2. Bagan Alur Kerangka Berpikir	45
Gambar 3. <i>Control Group Pretest-Posttest Design</i>	47
Gambar 4. Tes Kemampuan Mengontrol Bola.....	51
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power Kemampuan Kontrol Bola Pada Atlet Usia KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Latihan di SSB Tunas Muda Sumberadi	42
Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	50
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Eksperimen	54
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	56
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Eksperimen (Latihan Variasi <i>Juggling</i>).....	57
Tabel 8. Uji t Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	70
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Klub.....	71
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	74
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	76
Lampiran 6. Analisis Uji t	77
Lampiran 7. Tabel t	79
Lampiran 8. Program Latihan.....	80
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat menuntut kerjasama dan kekompakan antar setiap pemain. Pencapaian prestasi suatu tim terdapat lima faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola di antaranya fisik, teknik, taktik, strategi, dan motivasi. Dalam upaya pencapaian prestasi satu tim harus diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas dan mampu menerapkan teknik-teknik bermain sepakbola secara sempurna. Kinerja sepakbola dicirikan oleh interaksi komponen teknis, taktis, fisik, fisiologis, dan psikologis (Praca, dkk, 2015: 136-144).

Selain faktor fisik, faktor teknik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Sucipto (2000: 17-38) teknik dalam permainan sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Sepakbola bukan hanya yang berlari paling cepat, siapa yang terkuat atau siapa yang paling agresif pada keterampilan fisik, teknis, taktis, dan mental membedakan pemain sepakbola dengan tingkat kompetitif (Gioldasis, dkk., 2017: 293-301).

Permainan sepakbola, seseorang harus memahami mengenai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Sepakbola memiliki teknik dasar untuk bermain, yaitu mengumpan, menggiring, menendang, mengontrol, dan menyundul. Mengantisipasi agar *passing* lambung atau tendangan jarak jauh yang dilakukan

setiap pemain dapat dengan mudah diterima oleh rekan tim, maka setiap pemain juga harus menguasai kontrol bola dengan baik. Mengontrol merupakan teknik untuk menahan bola agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan kaki, setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola (Witono, 2017: 5).

Arah datangnya bola bermacam-macam, diantaranya ada yang menyusur tanah, memantul dan bahkan melambung tinggi. Oleh sebab itu diperlukan bagaimana cara menahan atau menghentikan bola dengan baik dan benar, diantaranya dapat menghentikan dengan kaki bagian bawah, paha, perut, dada dan kepala. Menguasai teknik kontrol bola dari tendangan jarak jauh dengan baik, sudah tentu pemain harus melatih kemampuan ini dengan banyak variasi latihan. Salah satu variasi latihan yang dapat digunakan adalah dengan berlatih *juggling*. Salim (2007: 79) menyatakan bahwa *juggling* merupakan sebuah keterampilan dalam mengelolah bola, semua teknik dan trik *juggling* mempunyai manfaat dalam olah bola diantaranya adalah meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, memberikan keyakinan yang lebih besar ketika menggiring bola, meningkatkan konsentrasi dan membuat anda lebih nyaman dan kompeten saat menerima bola, menimbulkan keindahan pada penonton, membuat seorang pemain lebih akurat dalam melakukan tendangan. Dengan melakukan *juggling* dapat bermanfaat menjaga pikiran menjadi tajam, tubuh terasa sehat, meningkatkan konsentrasi, itu disebabkan telah terjadinya kenaikan ukuran otak sebesar 3-4%.

Pendapat lain diungkapkan Witono, (2017: 5) bahwa melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola. Bentuk pelatihan *juggling* yang dilakukan secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola (Sariyanto, 2015: 64).

Dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut untuk memiliki tingkat penguasaan bola yang baik, dengan penguasaan bola yang baik akan mendukung dalam kelincahan menggiring bola ke segala arah. Dengan demikian bentuk pelatihan *juggling* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat dapat mempengaruhi beberapa komponen kebugaran jasmani, antara kekuatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan juga kelincahan. Kekuatan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur beban pada saat menimbang bola, kecepatan reaksi ada unsur kecepatan dalam mengambil keputusan apakah bola dikontrol dengan kaki atau bagian lain badan, daya tahan karena pelaksanaan *juggling* dituntut untuk melakukan selama mungkin atau durasi yang cukup lama, dan kelincahan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur lari pelan yang dilanjutkan dengan merubah arah untuk mengontrol bola. Ketika kemampuan mengontrolnya baik otomatis kemampuan *juggling*-nya juga ikut baik begitu juga sebaliknya karena bisa dilihat pemain-pemain top dunia seperti Cristiano Ronaldo, Lionel

Messi, pemain Indonesia seperti Febri Haryadi, Witan Sulaiman, pemain-pemain tersebut mempunyai kemampuan mengontrol bola dengan baik dikarenakan didukung oleh kemampuan *juggling* yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, salah satu dari beberapa teknik yaitu mengontrol bola pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman saat pertandingan terbukti teknik mengontrol, jarak antara bola dan kaki cukup jauh, sehingga berakibat bola cepat dicuri oleh lawan. Dari pengamatan dan informasi dari pemain didapatkan fakta bahwa pemain jarang dan hampir tidak pernah diberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola, karena pelatih lebih menekankan latihan untuk meningkatkan daya tahan, teknik *passing*, dan *shooting*. Masalah lain yaitu lapangan yang dipakai untuk latihan struktur tanahnya tidak merata, sehingga laju bola tidak beraturan dan bola susah untuk dikontrol

Dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola diperlukan latihan yang efektif dan efisien, terutama dalam penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima. Metode latihan merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan untuk belajar bermain sepakbola. Sesuai dengan persyaratan dalam mendukung prestasi cabang olahraga, kemampuan gerak dan teknik yang sesuai akan dapat dikembangkan melalui berbagai metode latihan yang tepat. Dengan metode latihan dapat disusun berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Berdasarkan asumsi di atas, atas dasar itulah peneliti tertarik untuk melakukan studi eksperimen terkait variasi latihan *juggling* terhadap kemampuan

kontrol bola. Terdapat tiga jenis variasi latihan yang digunakan diantaranya adalah *juggling* dengan bola digantung, *juggling* dengan menambah beban kaki, dan *juggling* dengan rintangan. Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu pelatih akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang di berikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **”Pengaruh Latihan Variasi *Juggling* terhadap Kemampuan Kontrol Bola pada Atlet Ku-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan mengontrol bola pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman masih rendah, terbukti pada saat mengontrol, jarak antara bola dan kaki cukup jauh, sehingga berakibat bola cepat dicuri oleh lawan.
2. Pemain jarang dan hampir tidak pernah diberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola.

3. Belum diketahui pengaruh latihan variasi *juggling* terhadap kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan variasi *juggling* terhadap kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman?
2. Adakah perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan variasi *juggling* terhadap kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

2. Perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan variasi *juggling* terhadap kemampuan kontrol pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan kontrol bola.

2. Manfaat Praktis

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang menyenangkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Salim (2008: 10) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki” Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3).

Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai

semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan

tungkai, dada, kepala kecuali pelega gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola.

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

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

7) Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

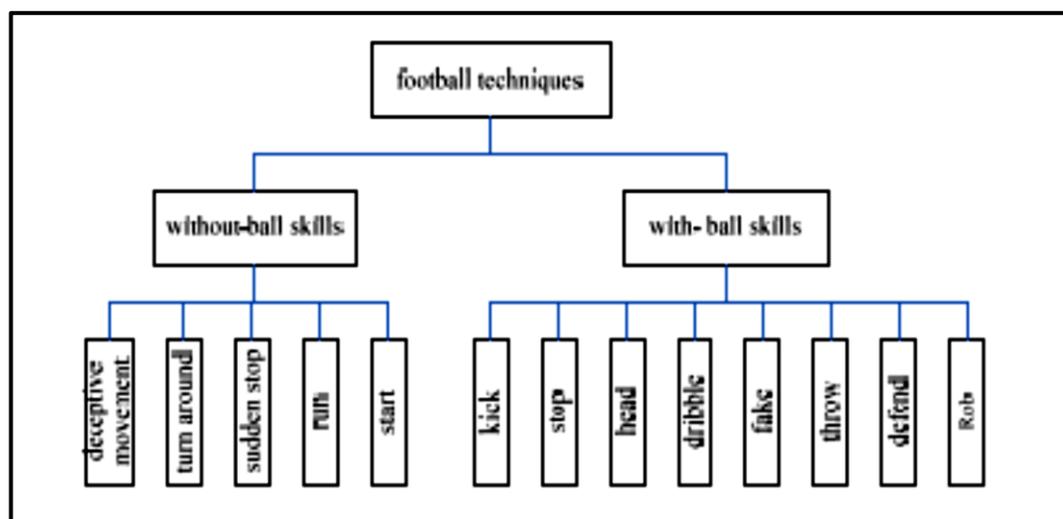
1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi:

- a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*)
- b) Menendang bola ke gawang (*shooting*)
- c) Menggiring bola (*dribbling*)
- d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*)
- e) Menyundul bola (*heading*)
- f) Gerak tipu (*feinting*)
- g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*)
- h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*)
- i) Menjaga gawang (*goal keeping*)



Gambar 1. Teknik Sepakbola
(Sumber: Yang, 2014: 13033)

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

2. Teknik Mengontrol dalam Sepakbola

Kemampuan mengontrol sangat diperlukan oleh pemain sepakbola. Menurut Sucipto (2000: 22), mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dengan baiknya kontrol bola yang dilakukan oleh pemain sepak bola, maka pemain tidak perlu merasa khawatir agar bola dengan mudah direbut oleh pemain lainya.

Fungsi dan tujuan dari pada mengontrol bola menurut Mielke (2007) menghentikan bola dan membuat bola berada didekat pemain yang menguasai bola, sehingga pemain tersebut dapat menguasainya. Dalam bermain bola, menguasai bola merupakan kunci keberhasilan tim. Jika tim semakin baik atau

kontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan sedemikian rupa, sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, atau *shooting* saat melakukan kontrol bola pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kaki, kepala, paha, badan) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh.

3. Hakikat *Juggling* dalam Sepakbola

Iryanto (2013: 21) menyatakan bahwa menimang bola (*juggling*) dalam sepakbola merujuk pada aktivitas menendang-nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas. Dalam *juggling* yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah. *Juggling* merupakan unjuk *skill*, menggambarkan betapa “lengket” dan lihai si pelaku dalam menguasai atau memainkan bola sehingga orang yang menyaksikan akan berdecak kagum dan merasa terhibur.

Juggling pada prinsipnya merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola menggunakan kaki, paha, kepala (dahi) bahkan menggunakan dada. *Juggling* dalam sepakbola merujuk pada aktivitas menendang nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas. Dalam *juggling* yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa, sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah. Koger dalam skripsi Nurriva Ardian Tanjung (2012: 30) menyatakan *juggling* adalah menendang bola terus menerus menggunakan kaki, paha atau juga dengan kepala. *Juggling* bisa juga diartikan dengan mempertahankan bola tetap berada di udara dengan menggunakan kepala, bahu, paha dan kaki.

Menurut Salim (2007: 79), *juggling* merupakan sebuah keterampilan dalam mengelolah bola, semua teknik dan trik *juggling* mempunyai manfaat dalam olah bola diantaranya adalah meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, memberikan keyakinan yang lebih besar ketika menggiring bola, meningkatkan konsentrasi dan membuat anda lebih nyaman dan kompeten saat menerima bola, menimbulkan keindahan pada penonton, membuat seorang pemain lebih akurat dalam melakukan tendangan. Dengan melakukan *juggling* dapat bermanfaat menjaga pikiran menjadi tajam, tubuh terasa sehat, meningkatkan konsentrasi, itu disebabkan telah terjadinya kenaikan ukuran otak sebesar 3-4% (Salim, 2007: 79).

Dalam berlatih *juggling* setiap pemain melakukannya berdasarkan komponen-komponen latihan yang biasa digunakan, isinya paling tidak meliputi komponen intensitas, volume, *recovery*, dan interval dalam latihan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa dengan *juggling* dapat meningkatkan konsentrasi, dapat berpikir lebih tenang, keadaan rileks dan nyaman, sehingga dengan demikian memunculkan gagasan yang lebih cerdas kepada pemain untuk melakukan teknik apapun. Seorang pemain sudah tentu membutuhkan koordinasi yang baik untuk melakukan kontrol terhadap bola tapi ia juga harus memikirkan perkenaan bola, jarak pandang terhadap objek yang akan dituju. Dalam situasi seperti ini maka dibutuhkan ketenangan yang bagus, konsentrasi yang baik, kenyamanan pada saat melakukan dorongan bola.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan

keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bumpa (2015: 3) menjelaskan “*training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human’s physiological and physiological functions to meet demanding tasks*”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan

Bumpa (2015: 2) menyatakan selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan

juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan. Sukadiyanto, (2011: 1) menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. “Dalam satu kali tatap muka seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga.

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Irianto (2009: 19) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan *fitness* yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip latihan tersebut.

Reilly (2007: 2) menyatakan “*a basic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*”. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih

(*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2009: 19) adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih latihan yang efektif dan aman
Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuan atau kebosanan.
- 2) Kombinasi latihan dan pola hidup
Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Pengaturan makan dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

Hal senada diungkapkan Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

- 1) prinsip beban bertambah (*overload*)
- 2) prinsip spesialisasi (*specialization*)
- 3) prinsip perorangan (*individualization*)
- 4) prinsip variasi (*variety*)
- 5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*)
- 6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*)
- 7) prinsip pulih asal (*recovery*)
- 8) prinsip reversibilitas (*reversibility*)
- 9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*)
- 10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*)
- 11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan,
- 12) prinsip proses latihan menggunakan model.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Budiwanto (2012: 17) yaitu:

1) **Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Bompa (1994) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

2) **Prinsip Spesialisasi**

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang

olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Bompa (1994), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2012: 17) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keajegan ditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Ozolin (dalam Budiwanto, 2012: 17) menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Yang kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada

karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan 40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada pengembangan kekuatan tungkai kaki dan *power* melompat, contoh: meloncat dan latihan beban.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun (dalam Budiwanto, 2012: 17).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (1994) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 17),

menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Juga, dalam upaya untuk meningkatkan keadaan pulih asal dari cedera, pilihan yang benar antara rangsangan latihan dan istirahat harus diusahakan. Ini terutama pada waktu latihan yang berat, dimana kehati-hatian harus diperhatikan pada waktu melakukan kegiatan dalam latihan (Bompa, 1994).

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

4) Prinsip Variasi

Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine

(dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun. (Bompa, 1994).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, 1994).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (1994) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis

memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi neuromuscular dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban latihan berat, berubah secara pelan-pelan, memerlukan waktu dan kepemimpinan (Bompa, 1994).

Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa, 1994).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Bompa (1994) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan,

kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subjektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek-aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan (Bompa, 1994).

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompa (1994) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan ke-butuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, 1994).

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan

waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 17) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) **Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)**

Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (1990) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh

sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 17) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17) dikemukakan bahwa biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Bompa (1994) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 17) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Suharno (1993) mengemukakan bahwa *overtraining* adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya *overtraining* antara lain sebagai berikut. (1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara

tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit (Suharno, 1993).

11) **Prinsip Proses Latihan menggunakan Model**

Bompa (1994) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan

meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, 1994).

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang objektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Bompa, 1994).

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk

menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Bompa, 1994).

c. Tujuan Latihan

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

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

ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2009: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

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

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

Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun

lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa (2015: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

Contoh latihan yang digunakan menurut FIFA (Grassroots) yaitu:

- a) Anak usia 6-8 tahun
 - (1) Teknik sepakbola dasar, latihan koordinasi
 - (2) Game pengenalan, membiasakan diri dengan bola
 - (3) *Small sided games*: 4 vs 4 atau 5 vs 5
 - (4) Berganti-ganti pertandingan, pertandingan pengenalan dan latihan
 - (5) Tim yang berimbang
- b) Anak usia 9-10 tahun
 - (1) Teknik dasar (dasar-dasar sepakbola)
 - (2) Organisasi tim dasar
 - (3) Kecepatan, energi, reaksi, koordinasi
 - (4) Latihan dengan permainan
 - (5) *Small sided games*, 5 vs 5, 7 vs 7
 - (6) Bergonta-ganti pertandingan, permainan, latihan
 - (7) Kelompok yang berimbang
- c) Anak usia 11-12 tahun
 - (1) Kecepatan, energi dan reaksi
 - (2) Koordinasi
 - (3) Teknik dasar (dasar-dasar sepakbola)
 - (4) Organisasi tim dasar (3-2-3)
 - (5) Prinsip-prinsip umum permainan dan motivasi
 - (6) Kontrol ruang dan gerakan
 - (7) *Small sided games*: 5 vs 5, 7, vs 7, 9 vs 9
 - (8) Meningkatkan kreativitas
 - (9) Mendorong individu untuk mengambil inisiatif

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapa pun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

5. Profil SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman

a. Letak Geografis

SSB Tunas Muda Sumberadi merupakan salah satu sekolah sepak bola yang ada di Kabupaten Sleman. SSB Tunas Muda Sumberadi memiliki posisi yang strategis karena terletak di samping jalan yang terdorong ramai sehingga mudah diakses menuju ke lokasi. SSB Tunas Muda Sumberadi beralamatkan di Jalan Porboyo, Warak Kidul, Sumberadi Mlati Sleman Yogyakarta. Jika dari Universitas Negeri Yogyakarta, diperlukan waktu sekitar ± 25 menit untuk sampai di lokasi tersebut.

b. Visi, Misi, dan Tujuan Sekolah

SSB Tunas Muda Sumberadi memiliki visi dan misi sebagai berikut:

- 1) **VISI:** Gernerasi yang berkarakter positif, terampil bermain sepakbola berkembang dan berprestasi.
- 2) **MISI**
 - a) Mewujudkan generasi penerus bangsa yang bangga dan cinta tanah air Indonesia
 - b) Mewujudkan generasi yang berkarakter positif, sportif , berkembang dan berprestasi dalam hal sepakbola
 - c) Bekerja optimal dengan semua pihak dalam hal pembinaan anak usia dini
 - d) Mewujudkan generasi yang terampil memutuskan dalam kondisi dan situasi dengan pengembangan teknik, taktik sepakbola.

c. Kondisi Sekolah Sepak Bola (SSB)

SSB Tunas Muda Sumberadi memiliki 1 Lapangan besar berukuran standar kualitas lapangan cukup baik, dan beberapa alat latihan sebagai berikut:

- 1) Gawang 2,5x5 : 4 buah
- 2) Gawang 2,5x3 : 4 buah
- 3) Bola : 10 buah (setiap anak diwajibkan membawa bola pribadi)
- 4) Cone : 4 set
- 5) Rompi : 3 set
- 6) *Agility reader* : 1 buah

d. Struktur Organisasi SSB Tunas Muda Sumberadi

- Pelindung : Drs. Hadi Sunyoto
- Penasehat : Muhfid Yusuf, Parlan, IKA SSB SLEMAN
- Kepala Sekolah : Nurhayat, S.Pd
- Sekretaris : Cinthia Herlin Danianti
- Bendahara :
- Pelatih :
- 1) Pelatih 1 : Farhan Budi P
- 2) Pelatih 2 : Sugeng Riyadi
- 3) Pelatih 3 : Anwarudin
- 4) Pelatih 4 : Nanda Wahyu N

e. Peserta Didik

Siswa di SSB Tunas Muda Sumberadi adalah laki-laki. Siswa di SSB Tunas Muda Sumberadi dibagi menjadi beberapa kelompok usia yaitu:

- 1) 2006 : 12 siswa
- 2) 2007 : 20 siswa
- 3) 2008 : 25 siswa
- 4) 2009 : 12 siswa
- 5) 2010 : 14 siswa
- 6) 2011 : 12 siswa

(Sumber: AD/ART SSB Tunas Muda Sumberadi)

Tabel 1. Jadwal Latihan di SSB Tunas Muda Sumberadi

No	Hari	Waktu Latihan	Materi Latihan
1	Senin	15.30-17.15	Sesuai Program
2	Rabu	15.30-17.15	Sesuai Program
3	Jumat	15.30-17.15	Sesuai Program
4	Minggu	07.00-09.00	Sesuai Program

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Juggling* terhadap Kemampuan Mengontrol Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Jonior Sausu”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada Club Boca Junior Sausu. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) yang bersifat eksperimen. Penelitian mengumpulkan data dari 12 siswa sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes *performance*/perbuatan yang merupakan tes kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola. Berdasarkan analisa dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes latihan *juggling* diperoleh perhitungan yaitu t_{hitung} sebesar 20,284 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% d.b = (N-1) (12-1) = 11 sebesar 2,201. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau $t_{hitung} = 20,284 > t_{tabel} = 2,201$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), antara latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola dapat diterima.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Juggling* Bola Menggunakan Kepala terhadap Keterampilan *Heading* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* bola menggunakan kepala terhadap keterampilan *heading* sepakbola di ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri, dengan jumlah 20 anak. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa tes keterampilan *heading* dari Nurhasan, yang memiliki validitas 0,76 dan reabilitas 0,78. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar $-11,69881$ lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,09302 ($11,69881 > 2,09302$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata dari 22,60 menjadi 28,90 terjadi peningkatan sebesar 7,30. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 32,30%.

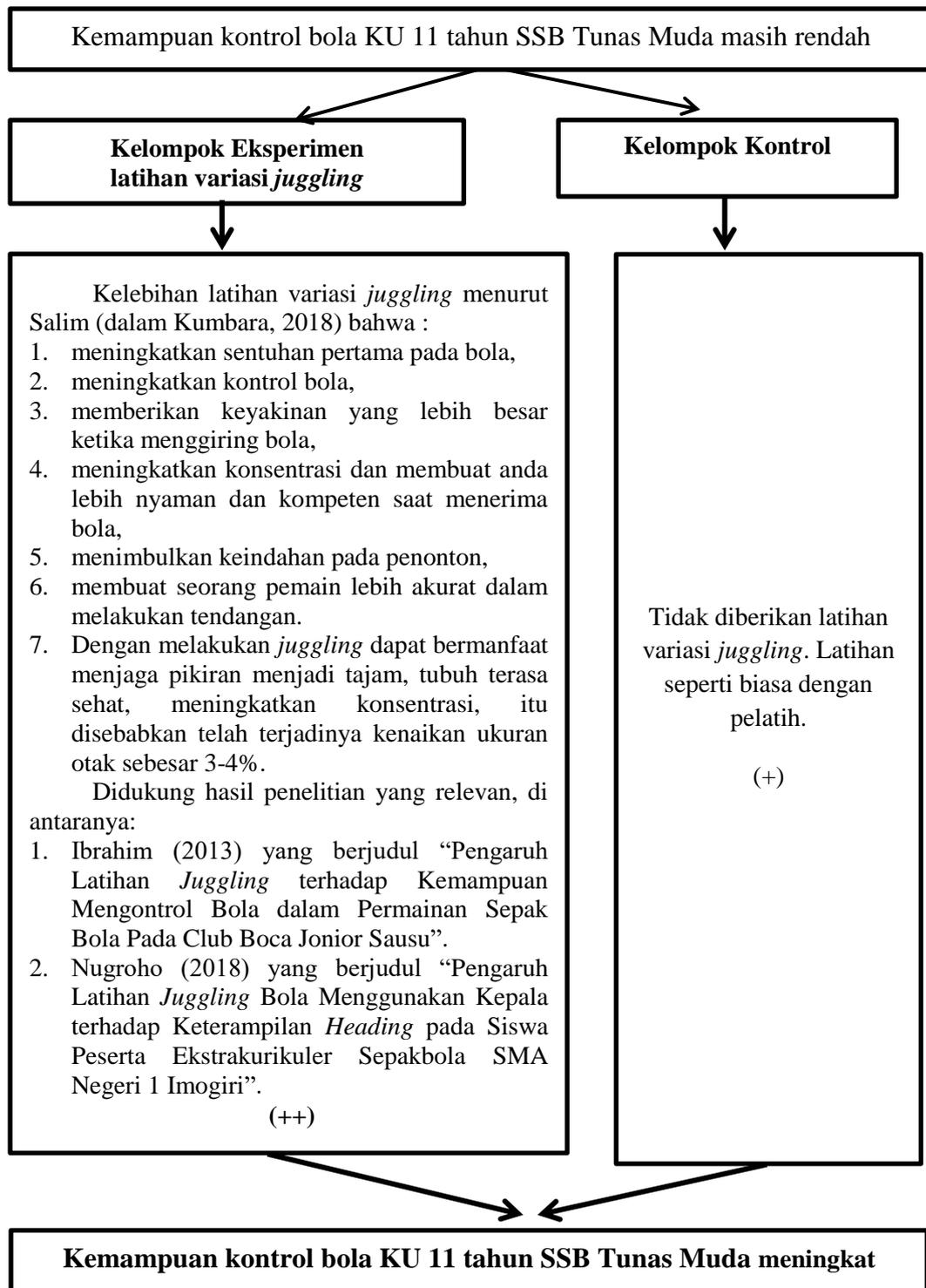
C. Kerangka Berpikir

Juggling pada prinsipnya merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola menggunakan kaki, paha, kepala (dahi) bahkan menggunakan dada. *Juggling* dalam sepakbola merujuk pada aktivitas menendang nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke

atas. Dalam *juggling* yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa, sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah.

Juggling merupakan sebuah keterampilan dalam mengelolah bola, semua teknik dan trik *juggling* mempunyai manfaat dalam olah bola diantaranya adalah meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, memberikan keyakinan yang lebih besar ketika menggiring bola, meningkatkan konsentrasi dan membuat anda lebih nyaman dan kompeten saat menerima bola, menimbulkan keindahan pada penonton, membuat seorang pemain lebih akurat dalam melakukan tendangan. Dengan melakukan *juggling* dapat bermanfaat menjaga pikiran menjadi tajam, tubuh terasa sehat, meningkatkan konsentrasi, itu disebabkan telah terjadinya kenaikan ukuran otak sebesar 3-4%.

Berdasarkan beberapa sumber di atas bahwa dengan *juggling* dapat meningkatkan konsentrasi, dapat berpikir lebih tenang, keadaan rileks dan nyaman, sehingga dengan demikian memunculkan gagasan yang lebih cerdas kepada pemain untuk melakukan teknik apapun. Seorang pemain sudah tentu membutuhkan koordinasi yang baik untuk melakukan kontrol terhadap bola tapi ia juga harus memikirkan perkenaan bola, jarak pandang terhadap objek yang akan dituju. Dalam situasi seperti ini maka dibutuhkan ketenangan yang bagus, konsentrasi yang baik, kenyamanan pada saat melakukan dorongan bola.



Gambar 2. Bagan Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

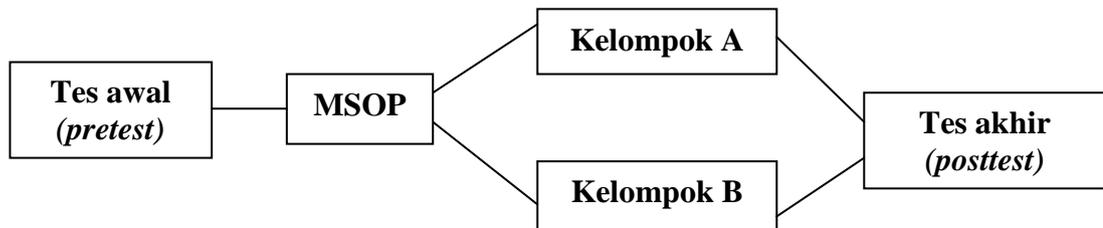
Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan yaitu

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Control Group Pretest-Posttest Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP* : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A* : Kelompok Perlakuan (*treatment*) latihan variasi *juggling*
- Kelompok B* : Kelompok kontrol
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi *juggling* sebagai variabel bebas, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan kontrol. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan variasi *juggling* merupakan aktivitas menendang-nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas. Dalam *juggling* yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa, sehingga tidak sampai jatuh menyentuh tanah. Bentuk variasi latihan *juggling* dapat dilihat pada lampiran program latihan. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan latihan variasi *juggling*, dan hanya sebagai pembanding. Kelompok kontrol latihan seperti biasa dengan pelatih.
3. Kemampuan mengontrol bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola untuk menahan bola agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan kaki, yang diukur menggunakan instrumen tes mengontrol bola (*McDonald's Skill Test*).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Arikunto (2006: 101) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman yang berjumlah 95 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman KU 11 tahun, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kemampuan mengontrol bola untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 8 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam

penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan variasi *juggling* dan kelompok B sebagai kelompok kontrol. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
dan seterusnya	11

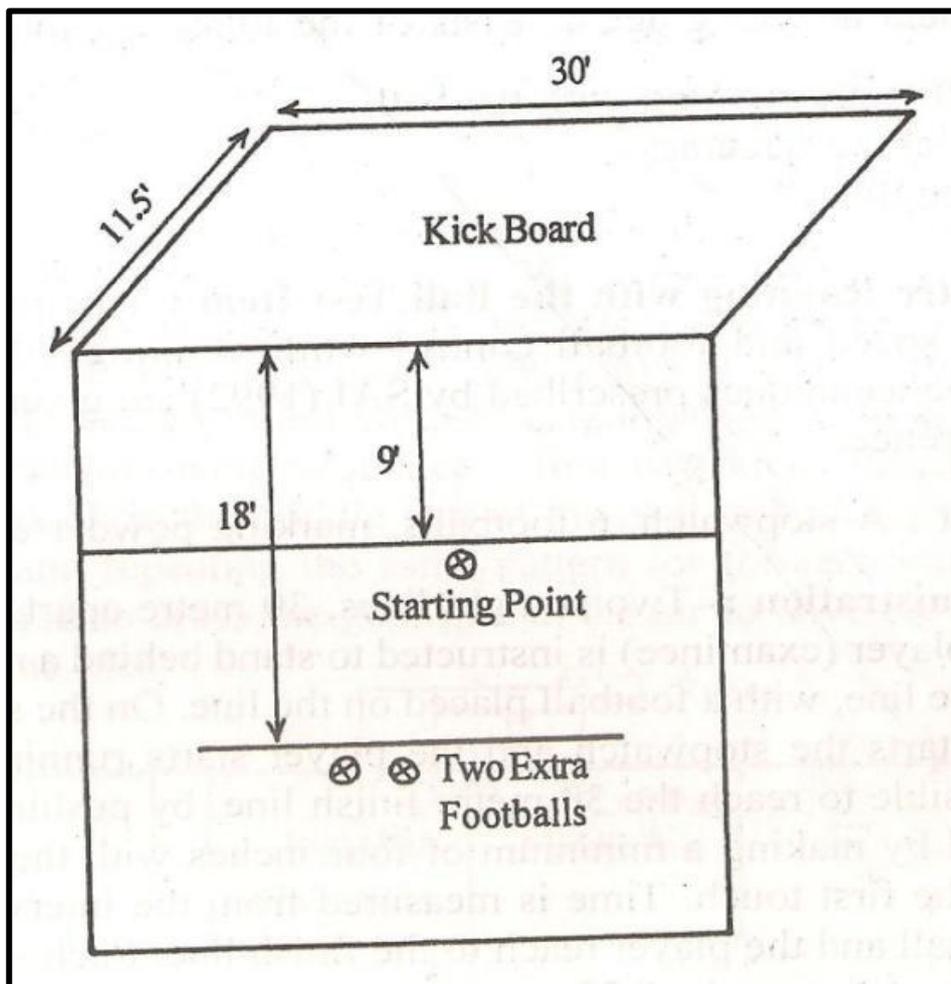
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes mengontrol bola (*McDonald's Skill Test*) (Mohammed & Deshpande, 2015), validitas 0,82 dan reliabilitas 0,87. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Garis penahan horizontal ditandai pada jarak 2,74 meter dari *kickboard*.
2. Garis lain ditandai pada jarak 5,49 meter dari papan *kickboard*.
3. Timer memulai *stopwatch* dan subjek mulai menendang bola yang tidak bergerak dari belakang penahan garis dan terus menendang bola atau *rebound* sebagai secepat kontrol per hingga batas waktu 30 detik.

4. Peralatan: Sepak Bola, Pita pengukur, Tali, Bubuk, Kertas, Pena.
5. Bidang uji disiapkan untuk mengelola uji keterampilan seperti yang ditunjukkan pada gambar. Sebuah papan setinggi 3,35 meter dan lebar 9,14 meter adalah digunakan untuk tes. Siswa diizinkan untuk berlari dan menendang bola setelah akhir setiap saat 30 detik dan diambil nilai terbaik dari tiga kesempatan yang dilakukan.
6. Penilaian: Subjek diberikan empat kali kesempatan masing-masing 30 detik dan skor tes akhir disediakan oleh skor tendangan terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 4. Tes Kemampuan Mengontrol Bola
(*McDonald's Skill Test*, Mohammed & Deshpande, 2015)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes mengontrol bola sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tes mengontrol bola setelah sampel diberi perlakuan.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05,

maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34).

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman KU-11 tahun yang berjumlah 16 pemain. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 5,00, nilai maksimal = 10,00, rata-rata = 7,13 simpang baku = 1,55, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 8,00, nilai maksimal = 14,00, rata-rata = 10,13, simpang baku = 1,89. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Eksperimen

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	10	14	4
2	8	11	3
3	8	9	1
4	7	10	3
5	7	11	4
6	6	8	2
7	6	9	3
8	5	9	4
Mean	7.13	10.13	
SD	1.55	1.89	
Minimal	5.00	8.00	
Maksimal	10.00	14.00	

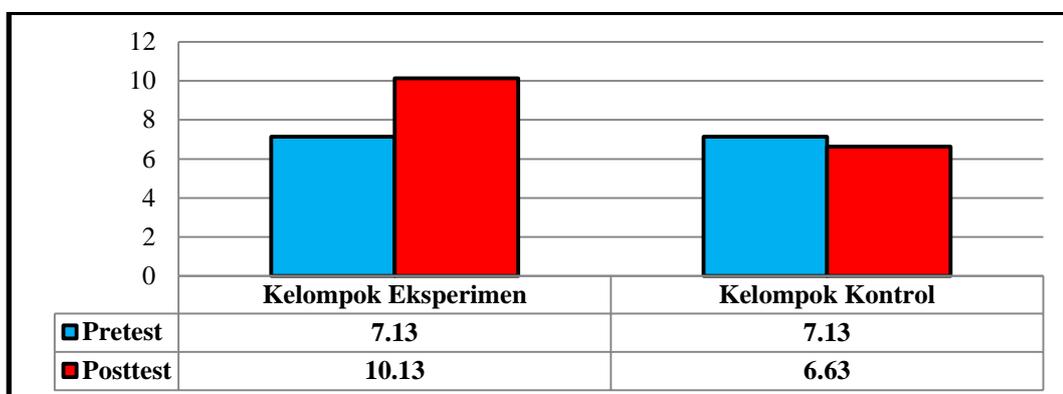
b. Pretest dan Posttest Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Kontrol

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 5,00, nilai maksimal = 10,00, rata-rata = 7,13, simpang baku = 1,81, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 3,00, nilai maksimal = 10,00, rata-rata = 6,63, simpang baku = 2,77. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Kontrol

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	10	12	2
2	9	6	-3
3	8	8	0
4	7	8	1
5	7	6	-1
6	6	6	0
7	5	4	-1
8	5	3	-2
Mean	7.13	6.63	
SD	1.81	2.77	
Minimal	5.00	3.00	
Maksimal	10.00	12.00	

Diagram batang *pretest* dan *posttest* kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Pretest dan Posttest Power Kemampuan Kontrol Bola Pada Atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok		p	Sig.	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,985	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,814	0,05	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,992	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,857	0,05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 76.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Pottest</i> Kelompok Eksperimen	1	14	0,615	Homogen
<i>Pretest-Pottest</i> Kelompok Kontrol	1	14	0,407	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* kelompok eksperimen sig. p 0,615 > 0,05, dan *pretest-posttest* kelompok kontrol sig. p 0,407 > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 76.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Mengontrol Bola Kelompok Eksperimen (Latihan Variasi *Juggling*)

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t_{ht}	t_{tb}	sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	7,13	7,937	2,365	0,000	3,00	42,08%
<i>Posttest</i>	10,13					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7,937 dan t_{tabel} (df 7) 2,365 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 7,937 > t_{tabel} 2,365, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan

kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman”. **diterima**. Dari data *pretest* memiliki rerata 7,13, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 10,13. Besarnya peningkatan kemampuan mengontrol bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,00, dengan kenaikan persentase sebesar 42,08%.

Hipotesis kedua yang berbunyi ”Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Uji t Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	Selisih Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t _{ht}	t _{tb}	sig.	Selisih
Eksperimen	3,00	5,137	2,145	0,000	3,50
Kontrol	-0,50				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 6,364 dan t_{tabel} (df =14) = 2,145, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,000. Karena t_{hitung} 5,137 > t_{tabel} = 2,145 dan sig, 0,000 < 0,05, berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (Ha) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman”, **diterima**. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 3,50, hal tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* lebih

baik daripada kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman. Melalui latihan variasi *juggling* selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan kontrol bola secara signifikan dan meningkat sebesar 42,09%. Iryanto (2013: 21) menyatakan bahwa menimang bola (*juggling*) dalam sepakbola merujuk pada aktivitas menendang-nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas. Dalam *juggling* yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah. *Juggling* merupakan unjuk *skill*, menggambarkan betapa “lengket” dan lihainya si pelaku dalam menguasai atau memainkan bola, sehingga orang yang menyaksikan akan berdecak kagum dan merasa terhibur.

Salim (dalam Kumbara, 2018) menyatakan bahwa *juggling* merupakan sebuah keterampilan dalam mengelolah bola, semua teknik dan trik *juggling* mempunyai manfaat dalam olah bola diantaranya adalah meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, memberikan keyakinan yang lebih besar ketika menggiring bola, meningkatkan konsentrasi dan membuat anda lebih nyaman dan kompeten saat menerima bola, menimbulkan keindahan pada penonton, membuat seorang pemain lebih akurat dalam melakukan tendangan. Dengan melakukan *juggling* dapat bermanfaat menjaga pikiran menjadi tajam,

tubuh terasa sehat, meningkatkan konsentrasi, itu disebabkan telah terjadinya kenaikan ukuran otak sebesar 3-4%.

Sucipto (2000: 22), menyatakan mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dengan baiknya kontrol bola yang dilakukan oleh pemain sepak bola, maka pemain tidak perlu merasa khawatir agar bola dengan mudah direbut oleh pemain lainnya.

Kemampuan mengontrol bola yang terjadi merupakan akibat dari adanya proses latihan yang menyebabkan sistem saraf pusat secara terus-menerus menerima stimulus tentang panjang dan tegangan otot yang diawali dari indera yang terangsang sebagai informasi sensorik yang akan diintegrasikan ke sistem saraf dan menyebabkan respon motorik, sehingga mengaktifkan respon pola fungsi yang lebih kompleks yang tersimpan pada area medula spinalis, batang otak, basal ganglia dan serebelum. Area tersebut akan mengirimkan banyak sinyal pengaktifasian spesifik otot. Akibat dari latihan tersebut akan mengaktifasi lebih banyak neuron dan sinaps pada serebelum yang membantu mengendalikan intensitas kontraksi otot dan interaksi sesaat antara kelompok otot agonis dan antagonis, sehingga memiliki kapasitas pengolahan informasi yang sangat besar untuk mengatur keseimbangan dan koordinasi (Kalat, 2012). Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempengaruhi fungsi basal ganglia yang kinerjanya berkaitan dengan sistem kortikospinal pada sirkuit putamen dalam

mengatur pola-pola aktivitas motorik yang lebih kompleks dan kinerja pada nukleus kaudatus yang mempengaruhi pengendalian kognitif terhadap pola gerakan motorik yang berurutan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51).

Bompa (1994: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39). Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334).

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman yang berjumlah 16 orang.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kemampuan mengontrol bola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *juggling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman, dengan $t_{hitung} 7,937 > t_{tabel} 2,365$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 42,0%.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan variasi *juggling* dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet KU-11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman, dengan $t_{hitung} 5,137 > t_{tabel} = 2,145$ dan sig, $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepakbola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, O.T. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- FIFA. *Grassroots*. Zurich Switzerland: Fédération Internationale de Football Association.
- Gioldasis, A, Souglis, A, & Christofilakis, O. (2017). Technical skills according to playing position of male and female soccer players. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ibrahim (2013). Pengaruh latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak bola pada Club Boca Jonior Sausu. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 1, Nomor 5.
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2: 103 –107.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Irianto, D.P. (2009). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Iryanto. (2013). *Seni olahraga anak (sepakbola)*. Bandung: Raja Persada.
- Kalat, J. W. (2012). *Biopsikologi, biological physiology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumbara, H. (201). Perbedaan variasi latihan *juggling* dan rasio koordinasi mata-kaki terhadap hasil kontrol bola dari tendangan jarak jauh sepak bola. *Halaman Olahraga Nusantara*, Volume 1, No 1.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Mohammed, M & Deshpande, M. (2015). Effect of football training program on technical performance of short pass and receiving the ball of Maharashtra Mandals Pune Vyayamshala players. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. Volume 4 Issue 7.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nugroho, Y.D. (2018). *Pengaruh latihan juggling bola menggunakan kepala terhadap keterampilan heading pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Imogiri*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Praca, G.M, Soares, V.V, Matias, da Costa, I.T, & Greco, P.J. (2015). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 17(2), hlm. 136-144.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

- Salim, A. (2007). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Alfabeta.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Witono, H. (2017). *Buku pintar sepak bola*. Jakarta: Anugrah.
- Yang, Z. (2014). Study on classification of football techniques and the analysis on factors influencing football techniques. *BTAIJ*, 10(21), [13032-13037].

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 **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

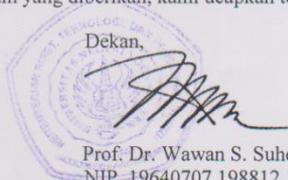
Nomor : 08.15/UN.34.16/PP/2019. 14 Agustus 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Tunas Muda
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 : Zaki Akram
NIM : 15602241022
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 19 Agustus s/d 20 September 2019
Tempat : SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Juggling Terhadap Kemampuan Kontrol Bola pada Atlet Usia KU 11 Tahun di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman.

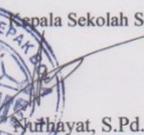
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


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 dari Klub

	SEKOLAH SEPAKBOLA TUNAS MUDA SUMBERADI (TMS) Sekretariat: Cibukan RT 05 RW 07, Sumberadi, Mlati, Sleman Kodepos : 55288. Tlp 085743702826	
<u>SURAT KETERANGAN</u>		
NOMOR : 24/TMS/519		
Yang bertandatangan dibawah ini :		
Nama	:	Nurhayat, S.Pd.
Jabatan	:	Kepala Sekolah Sepakbola Tunas Muda Sumberadi
Alamat	:	Cibukan, Sumberadi, Mlati, sleman
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:		
Nama	:	Zaki Arkam
NIM	:	15602241022
Program Studi	:	PKO
Judul Penelitian	:	Pengaruh Latihan Variasi Jugling Terhadap Kemampuan Kontrol Bola Pada Atlet Usia 11 Tahun Di SSB Tunas Muda Sumberadi
<p>Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian selama bulan Agustus sampai September 2019. Demikian surat ini kami sampaikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya</p>		
Sleman, 04 Oktober 2019		
Kepala Sekolah Sepakbola Tunas Muda Sumberadi		
 Nurhayat, S.Pd.		
		

Lampiran 3. Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Mengontrol Bola

DATA PRETEST

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Terbaik
1	Dika	8	10	8	10
2	Yoga	4	4	5	5
3	Al	5	6	6	6
4	Lutfi	7	8	2	8
5	Faro	3	7	6	7
6	Reza	4	6	5	6
7	Theo	5	5	8	8
8	Dino	10	8	8	10
9	Dean	8	4	5	8
10	Daffa	4	6	6	6
11	Riski	9	4	9	9
12	Alvian	5	4	5	5
13	Alvin	4	4	5	5
14	Deandra	4	6	7	7
15	Rio	7	7	5	7
16	Aji	3	6	7	7

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Dika	A	10
2	Dino	B	10
3	Riski	B	9
4	Lutfi	A	8
5	Theo	A	8
6	Dean	B	8
7	Faro	B	7
8	Deandra	A	7
9	Rio	A	7
10	Aji	B	7
11	Al	B	6
12	Reza	A	6
13	Daffa	A	6
14	Yoga	B	5
15	Alvian	B	5
16	Alvin	A	5

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen	Hasil	No	Nama Kelompok Kontrol	Hasil
1	Dika	10	1	Dino	10
2	Lutfi	8	2	Riski	9
3	Theo	8	3	Dean	8
4	Deandra	7	4	Faro	7
5	Rio	7	5	Aji	7
6	Reza	6	6	Al	6
7	Daffa	6	7	Yoga	5
8	Alvin	5	8	Alvian	5
Jumlah		57	Jumlah		57
Mean		7,125	Mean		7,125

POSTTEST**KELOMPOK EKSPERIMEN**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Terbaik
1	Dika	11	10	14	14
2	Lutfi	11	9	8	11
3	Theo	9	8	8	9
4	Deandra	7	9	10	10
5	Rio	11	8	9	11
6	Reza	5	5	6	8
7	Daffa	6	9	9	9
8	Alvin	9	7	9	9

KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Terbaik
1	Dino	9	10	12	12
2	Riski	5	5	6	6
3	Dean	8	6	8	8
4	Faro	8	5	6	8
5	Aji	4	4	6	6
6	Al	5	6	6	6
7	Yoga	3	2	4	4
8	Alvian	2	1	3	3

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok Eksperimen	Posttest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol	Posttest Kelompok Kontrol
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		7.1250	10.1250	7.1250	6.6250
Median		7.0000	9.5000	7.0000	6.0000
Mode		6.00 ^a	9.00	5.00 ^a	6.00
Std. Deviation		1.55265	1.88509	1.80772	2.77424
Minimum		5.00	8.00	5.00	3.00
Maximum		10.00	14.00	10.00	12.00
Sum		57.00	81.00	57.00	53.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	12.5	12.5	12.5
	6	2	25.0	25.0	37.5
	7	2	25.0	25.0	62.5
	8	2	25.0	25.0	87.5
	10	1	12.5	12.5	100.0
Total		8	100.0	100.0	

Posttest Kelompok Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	12.5	12.5	12.5
	9	3	37.5	37.5	50.0
	10	1	12.5	12.5	62.5
	11	2	25.0	25.0	87.5
	14	1	12.5	12.5	100.0
Total		8	100.0	100.0	

Pretest Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	25.0	25.0	25.0
	6	1	12.5	12.5	37.5
	7	2	25.0	25.0	62.5
	8	1	12.5	12.5	75.0
	9	1	12.5	12.5	87.5
	10	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Posttest Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	12.5	12.5	12.5
	4	1	12.5	12.5	25.0
	6	3	37.5	37.5	62.5
	8	2	25.0	25.0	87.5
	12	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok Eksperimen	Posttest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol	Posttest Kelompok Kontrol
N		8	8	8	8
Normal Parameters ^a	Mean	7.1250	10.1250	7.1250	6.6250
	Std. Deviation	1.55265	1.88509	1.80772	2.77424
Most Extreme Differences	Absolute	.162	.225	.153	.214
	Positive	.162	.225	.153	.214
	Negative	-.109	-.150	-.120	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z		.457	.635	.432	.606
Asymp. Sig. (2-tailed)		.985	.814	.992	.857
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.264	1	14	.615
Posttest	.731	1	14	.407

Lampiran 6. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok Eksperimen	7.1250	8	1.55265	.54894
	Posttest Kelompok Eksperimen	10.1250	8	1.88509	.66648
Pair 2	Pretest Kelompok Kontrol	7.1250	8	1.80772	.63913
	Posttest Kelompok Kontrol	6.6250	8	2.77424	.98084

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok Eksperimen & Posttest Kelompok Eksperimen	8	.824	.012
Pair 2	Pretest Kelompok Kontrol & Posttest Kelompok Kontrol	8	.837	.010

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kelompok Eksperimen - Posttest Kelompok Eksperimen	-3.00000	1.06904	.37796	-3.89374	-2.10626	-7.937	7	.000
Pair 2	Pretest Kelompok Kontrol - Posttest Kelompok Kontrol	.50000	1.60357	.56695	-.84062	1.84062	.882	7	.407

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelompok Eksperimen-	1	8	3.0000	1.06904	.37796
Kelompok Kontrol	2	8	-.5000	1.60357	.56695

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Kelompok Eksperimen- Kelompok Kontrol	1.556	.233	5.137	14	.000	3.50000	.68139	2.03857	4.96143
Equal variances assumed			5.137	12.196	.000	3.50000	.68139	2.01803	4.98197
Equal variances not assumed									

Lampiran 7. Tabel t

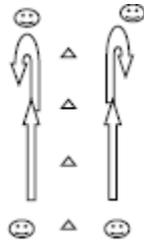
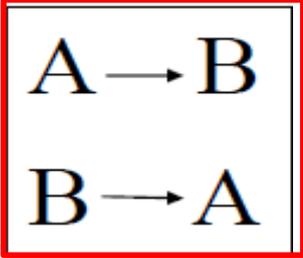
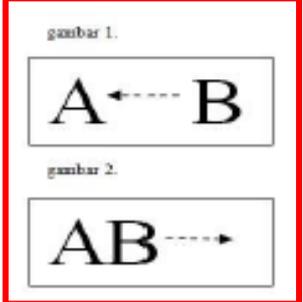
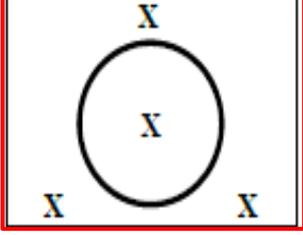
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

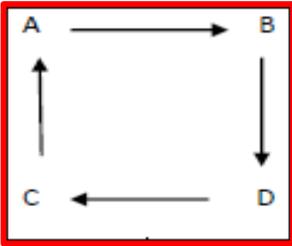
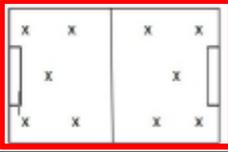
d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 8. Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlat Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

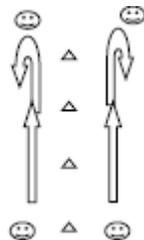
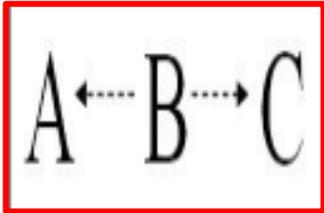
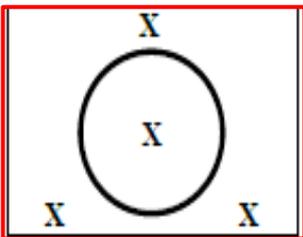
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 1-2
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

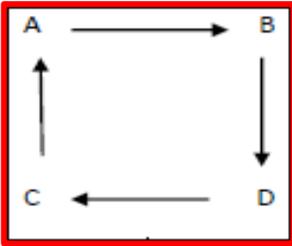
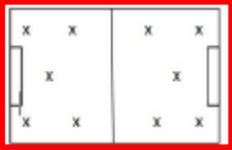
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 10 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 10 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 10 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	  	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melakukan latihan juggling secara berpasangan dan berhadapan ✓ Pemain A melempar bola ke pemain B, kemudian pemain B melakukan kontrol dan menendang ke siswa A secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Pemain A memegang bola, lalu pemain B berlari ke arah pemain A ✓ Pemain B melakukan <i>juggling</i> bola, kemudian mundur ke tempat semula dan dilakukan secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 10 kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)

		10 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 10 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

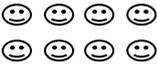
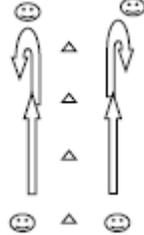
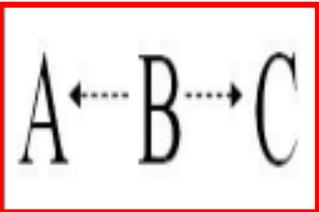
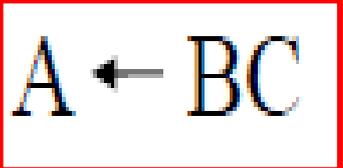
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 3-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

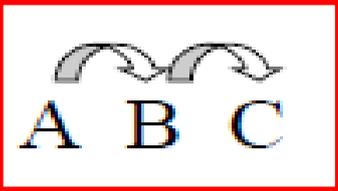
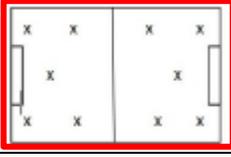
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 15 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 15 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 15 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	  	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompat sambil menyundul bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 15 kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)

		15 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 15 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

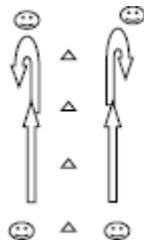
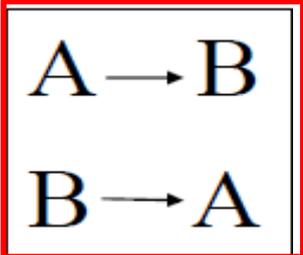
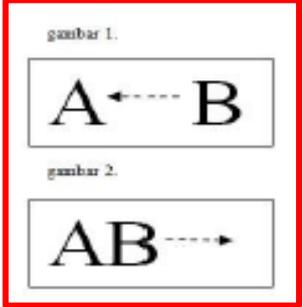
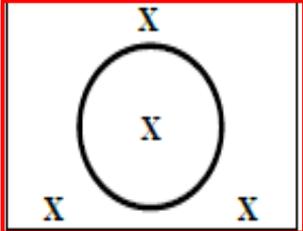
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 5-6
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

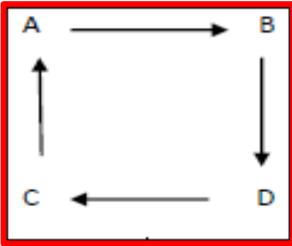
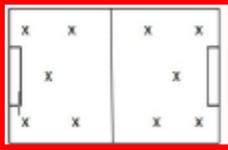
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i> 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	<i>Coach</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 20 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 20 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 20 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 20 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	  	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompat sambil menyundul bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C, bergantian siswa C melakukan <i>juggling</i> ✓ siswa A melakukan <i>juggling</i> ke arah siswa B, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, ke arah siswa C. Kemudian siswa C melakukan

				<i>juggling</i> ke tempat siswa A (Jarak antar pemain 3 meter)
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

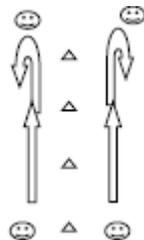
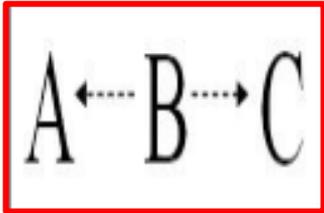
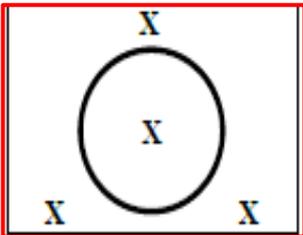
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 7-8
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

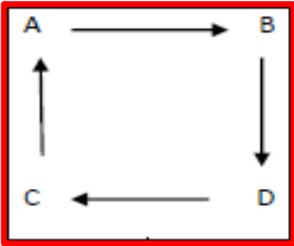
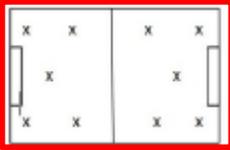
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	  	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melakukan latihan juggling secara berpasangan dan berhadapan ✓ Pemain A melempar bola ke pemain B, kemudian pemain B melakukan kontrol dan menendang ke siswa A secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Pemain A memegang bola, lalu pemain B berlari ke arah pemain A ✓ Pemain B melakukan <i>juggling</i> bola, kemudian mundur ke tempat semula dan dilakukan secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 10 kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)

		25 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 10 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

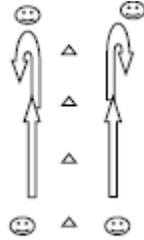
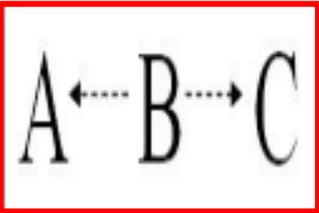
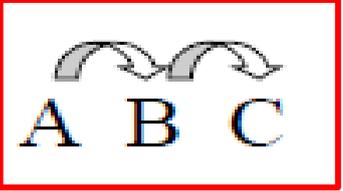
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 9-10
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

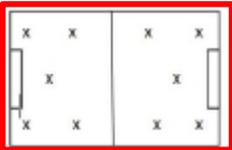
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	  	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompat sambil menyundul bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 15 kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)

		30 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 15 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

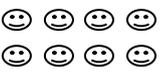
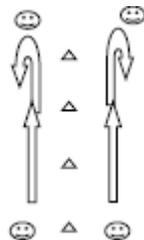
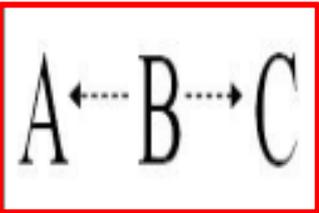
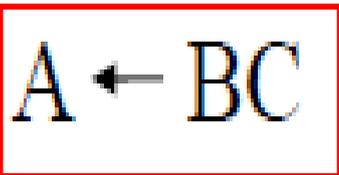
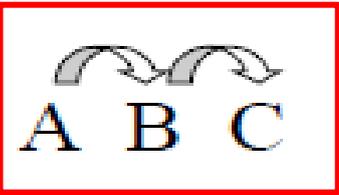
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 11-12
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

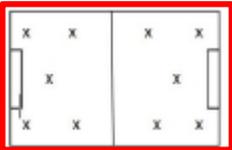
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 20 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	   	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompat sambil menyundul bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C, bergantian siswa C melakukan <i>juggling</i> ✓ siswa A melakukan <i>juggling</i> ke arah siswa B, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, ke arah siswa C. Kemudian siswa C melakukan <i>juggling</i> ke tempat siswa A (Jarak antar pemain 3 meter)

	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

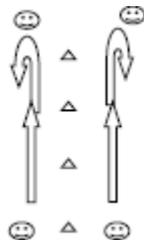
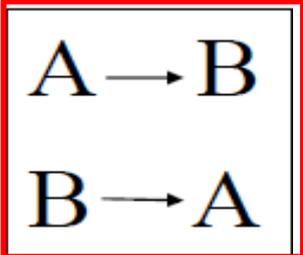
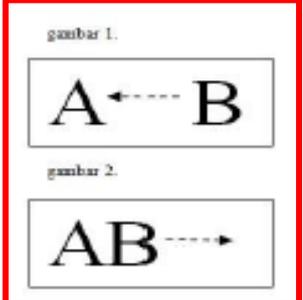
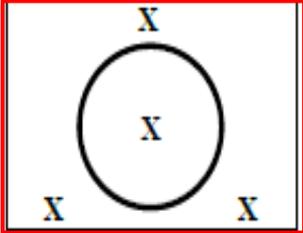
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 13-14
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

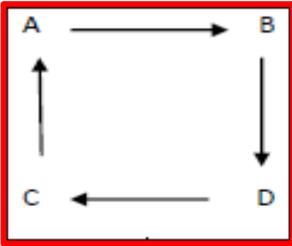
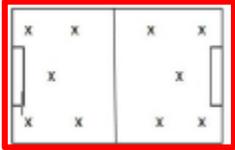
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 35 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	   	<ul style="list-style-type: none"> ✓ siswa A melempar bola ke atas siswa B, lalu siswa B melompat sambil menyundul bola terlebih dahulu sebelum melakukan <i>juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C melakukan <i>juggling juggling</i> (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ siswa A membawa bola, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, lalu siswa B mundur ke tempat siswa C, bergantian siswa C melakukan <i>juggling</i> ✓ siswa A melakukan <i>juggling</i> ke arah siswa B, kemudian siswa B maju ke depan melakukan <i>juggling</i>, ke arah siswa C. Kemudian siswa C melakukan <i>juggling</i> ke tempat siswa A (Jarak antar pemain 3 meter)

	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Kontrol Bola
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 15-16
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meningkatkan suhu tubuh dan otot. ✓ Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. ✓ Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan Inti VARIASI JUGGLING	40 menit 40 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 40 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik 40 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik	  	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melakukan latihan juggling secara berpasangan dan berhadapan ✓ Pemain A melempar bola ke pemain B, kemudian pemain B melakukan kontrol dan menendang ke siswa A secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Pemain A memegang bola, lalu pemain B berlari ke arah pemain A ✓ Pemain B melakukan <i>juggling</i> bola, kemudian mundur ke tempat semula dan dilakukan secara bergantian (Jarak antar pemain 3 meter) ✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> 40 kali sentuhan (Jarak antar pemain 3 meter)

		40 repetisi, 5 set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 15 detik		✓ Melakukan <i>juggling</i> secara berkelompok, masing-masing pemain melakukan <i>juggling</i> ditempat 40 kali sentuhan kemudian berlari ke arah temannya
	Game	10 menit		Bermain lapangan kecil
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



TES KEMAMPUAN KONTROL BOLA



LATIHAN VARIASI *JUGGLING*



LATIHAN VARIASI *JUGGLING*