

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PEMAIN
SSB BATURETNO USIA 14-15 TAHUN**



**Oleh:
Ricki Agusman
16711251075**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PEMAIN
SSB BATURETNO USIA 14-15 TAHUN

Ricki Agusman
16711251075

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

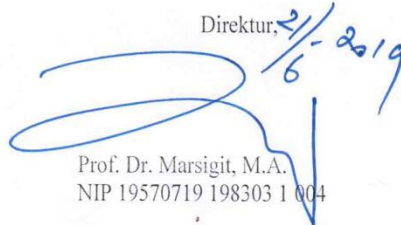
Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

Mengetahui:
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta

Direktur,



2/6-2019

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

Ketua Program Studi,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

ABSTRAK

Ricki Agusman: *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun.* Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh metode *block practice* dan *series practice* terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola; (2) perbedaan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola; dan (3) interaksi antara metode latihan (*block practice* dan *series practice*) dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Sampel penelitian pemain SSB Baturetno, yang diambil dengan teknik *ordinal pairing* dari jumlah populasi 38 pemain. Instrumen untuk mengukur koordinasi mata kaki adalah *Soccer Wall Volley Test*. Instrumen untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola adalah keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee”. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode *block practice* dan *series practice* terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola, yang terbukti dari nilai $F = 15,132$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Metode latihan *block practice* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode *serial practice* dengan selisih *posttest* sebesar 0,895. (2) Ada perbedaan yang signifikan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola, yang terbukti dari nilai $F = 22,656$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan pemain dengan koordinasi mata kaki rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,985 detik. (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan (*block practice* dan *series practice*) dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola, yang terbukti dari nilai $F = 26,885$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: *block practice, series practice, koordinasi, keterampilan dasar bermain sepakbola*

ABSTRACT

Ricki Agusman: *Effect of Training Methods and Coordination on Baturetno Soccer School Trainees Ageds 14-15 Years Old. Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.*

This study aims to examine: (1) The differences in the influence of block practice methods and series practices on improving basic skills in playing football; (2) the influence of high ankle coordination skills and low ankle coordination on the basic football skills; and (3) the interactions between training methods (block practice and series practice) and ankle coordination (high and low) on the basic football skills.

It was an experiment with a 2 x 2 factorial design. The research sample consists SSB Baturetno players, selected by the pairing ordinal technique of a population of 38 players. The instrument for measuring ankle coordination is the Soccer Wall Volley Test and that for measuring soccer playing skills is the development of the "David Lee" proficiency test. The data analysis technique used was two-way ANAVA at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results of the study demonstrate: (1) There is a significant difference in the effect of training using the block practice method and series practice on improving the basic football skills, show by the F value of 15,132 and the p value of $0,000 < 0,05$. The method of block practice training is found higher (better) compared to the serial practice method with a posttest difference of 0.895. (2) There is a significant difference in the effect of high ankle coordination and low ankle coordination on the basic football skills, which is evident from the F value of 22,656 and the p value of $0,000 < 0,05$. Trainees with high ankle coordination ability are higher (better) compared to those with low ankle coordination with a posttest average difference of 0.985 seconds. (3) There are significant interactions between training methods (block practice and series practice) and ankle coordination (high and low) on improving basic playing skills of football, which is evident from the F value of 26.885 and the p value of $0,000 < 0.05$.

Keywords: *block practice, series practice, coordination, basic football skills*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ricki Agusman
Nomor Mahasiswa : 16711251075
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 4 April 2019




Ricki Agusman
16711251075

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PEMAIN
SSB BATURETNO USIA 14-15 TAHUN**

RICKI AGUSMAN
16711251075

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 3 Juli 2019

TIM PENGUJI

Dr. Or. Mansur, M.S.
(Ketua/Penguji)

1-08-2019

Dr. Bambang Priyonoadi
(Sekretaris/Penguji)

1-08-2019

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
(Pembimbing/Penguji)

16-08-2019

Dr. Dimiyati
(Penguji Utama)

29-07-2019

Yogyakarta,
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

SURAT KETERANGAN
Pengesahan/Persetujuan Naskah Tesis

Yang bertanda tangan di bawah ini,:

Nama : Dr. Sugito, M.A.
Jabatan : Wakil Direktur I PPs UNY

Menyatakan bahwa naskah tesis atas nama yang tersebut dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ricki Agusman
NIM : 16711251075
Program studi : Ilmu Keolahragaan

dapat digunakan untuk proses selanjutnya. Naskah tesis wajib mendapatkan persetujuan/pengehasan dari Direktur PPs.



Yogyakarta, 26 Agustus 2019

Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP. 19600410 198503 1 002

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat karunia yang luar biasa kepadaku serta keluargaku hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur. Saya percaya Allah SWT menyiapkan rencana yang sangat indah dalam kehidupanku.
2. Terima kasih juga yang sampai kapanpun tak akan pernah terbalas, untuk ibu, ayah dan kakak atas semua kasih sayang serta do'a yang kalian berikan kepada saya hingga saat ini, kalian selalu ada di setiap perjalanan hidupku, disaat susah maupun senang kalian selalu ada untukku.
3. Terima kasih juga untuk sahabatku yang selalu memberi dukungan dalam bentuk apapun, mohon maaf aku tidak pandai merangkai kata-kata yang indah dan romantis, yang jelas aku sangat menyayangi kalian.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Tuhan YME atas lindungan, rahmat, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
3. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
4. Ketua Klub, pelatih, dan Pemain SSB Baturetno atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
5. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.

6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Tuhan YME selalu melimpahkan karunia, berkat, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 4 April 2019



Ricki Agusman

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATAPENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 12
A. Kajian Teori	12
1. Hakikat Latihan	12
a. Pengertian Latihan	12
b. Prinsip Latihan	14
c. Komponen Latihan.....	32
2. Metode Latihan <i>Block Practice</i> dan <i>Serial Practice</i>	34
a. Metode Latihan <i>Block Practice</i>	34
b. Metode Latihan <i>Serial Practice</i>	39
3. Hakikat Koordinasi Mata Kaki	41
a. Pengertian Kooordinasi Mata Kaki	41
b. Faktor-faktor yang Memperngaruhi Koordinasi Mata Kaki.....	46
4. Hakikat Sepakbola	48
a. Pengertian Sepakbola	48
b. Macam-macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola	52
B. Penelitian yang Relevan	56
C. Kerangka Pikir	58
D. Hipotesis Penelitian	60
 BAB III. METODE PENELITIAN	 62
A. Jenis Penelitian	62
1. Pengendalian Validitas Internal	63

	Halaman
2. Pengendalian Validitas Eksternal.....	66
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	68
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	70
E. Teknik Analisis Data	74
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
A. Deskripsi Hasil Penelitian.	77
1. Deskripsi Data Penelitian.....	77
2. Hasil Uji Prasyarat.	79
3. Hasil Uji Hipotesis.	81
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
C. Keterbatasan Penelitian	97
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	98
A. Simpulan.....	98
B. Implikasi.	99
C. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	109

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2x2	62
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola	78
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola.....	78
Tabel 4. Uji Normalitas	80
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	80
Tabel 6. Hasil ANAVA Perbedaan Kelompok Eksperimen Metode <i>Block Practice</i> dan <i>Serial Practice</i> terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola	81
Tabel 7. Hasil ANAVA Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Rendah terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola	82
Tabel 8. Hasil ANAVA Interaksi antara Metode (<i>Block Practice</i> dan <i>Series Practice</i>) dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah)...	83
Tabel 9. Ringkasan Hasil Uji <i>Post Hoc</i>	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Coordination Skills</i>	47
Gambar 2. Struktur Permainan Sepakbola.....	51
Gambar 3. Struktur Permainan Sepakbola.....	52
Gambar 4. Teknik Sepakbola.....	55
Gambar 5. Bagan Kerangka Pikir	60
Gambar 6. <i>Soccer Wall Volley Test</i>	71
Gambar 7. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola.....	73
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola	79
Gambar 9. Hasil Interaksi antara Metode (<i>Block Practice</i> dan <i>Series Practice</i>) dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah)	84

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi 1	110
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi 1	111
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi 2	112
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 2	113
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	114
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian dari SSB Baturetno	115
Lampiran 7. Daftar Biodata Pemain SSB Baturetno	116
Lampiran 8. Data Kasar Penelitian	121
Lampiran 9. Data Pretest dan Posttest	124
Lampiran 10. Deskriptif Statistik	127
Lampiran 11. Uji Normalitas	128
Lampiran 12. Uji Homogenitas	129
Lampiran 13. Uji Anava	130
Lampiran 14. Presensi Latihan	133
Lampiran 15. Program Latihan <i>Block Practice</i>	134
Lampiran 16. Program Latihan <i>Series Practice</i>	144
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	156