

**PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN  
HOLISTIK TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA AKADEMI FC UNY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Wisnu Ady Saputra  
NIM. 16602241031

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

**PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN  
HOLISTIK TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA AKADEMI FC UNY**

Oleh:

Wisnu Ady Saputra  
NIM. 16602241031

**ABSTRAK**

Kemampuan fisik khususnya kelincahan pada pemain sepakbola terkadang masih kurang begitu bagus, maka dari itu perlu diberikan latihan yang spesifik dalam meningkatkan kemampuan fisik khususnya pada kelincahan seorang pemain sepakbola. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan melalui pendekatan *holistik* terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, yaitu "*The One Group Pretest Posttest Design*" dan instrumen yang digunakan adalah *Illinois Agility Test*. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Akademi FC UNY yang berjumlah 25 anak dengan populasi sebanyak 52 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan *holistik* terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY, dengan  $t_{hitung} (7,293) > t_{tabel} (2,063)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , dengan persentase peningkatan sebesar 7,36 %.

***Kata kunci: Sepakbola, Pendekatan Holistik, Kelincahan***

## SURAT PERNYATAAN

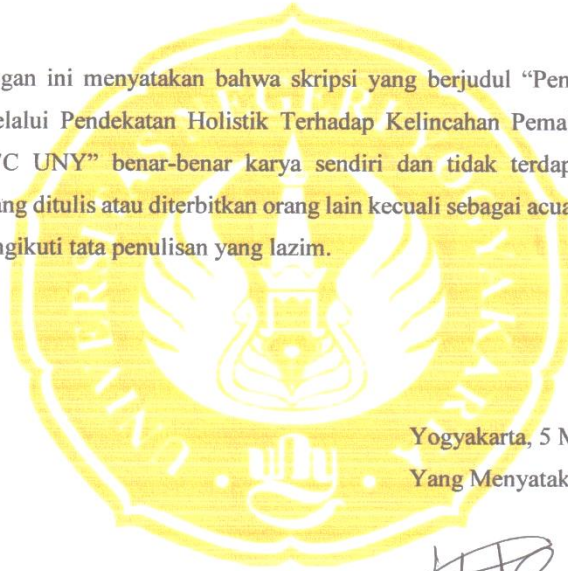
Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wisnu Ady Saputra

NIM : 16602241031

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY” benar-benar karya sendiri dan tidak terdapat karya atas pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang lazim.



Yogyakarta, 5 Mei 2021

Yang Menyatakan,

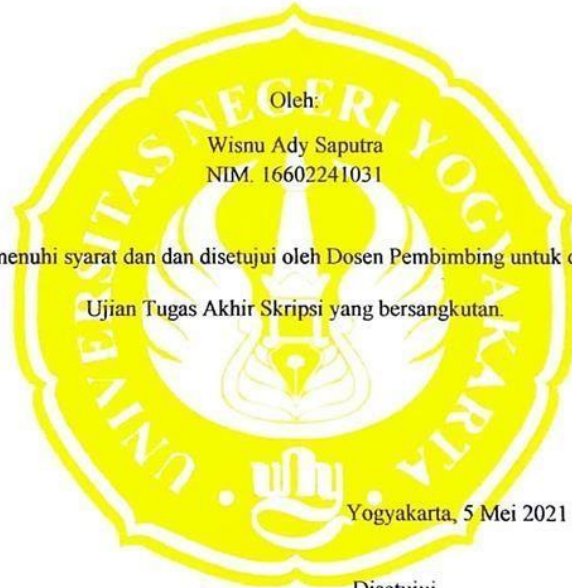
Wisnu Ady Saputra

NIM. 16602241031

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN  
HOLISTIK TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA AKADEMI FC UNY**



Oleh:

Wisnu Ady Saputra  
NIM. 16602241031

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

Yogyakarta, 5 Mei 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.  
NIP. 196008241986011001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi




**PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN  
HOLISTIK TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA AKADEMI FC UNY**

Disusun Oleh:

Wisnu Ady Saputra  
NIM. 16602241031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 18 Mei 2021

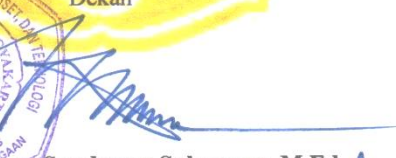
**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Rumpis Agus Sudarko, MS. Ketua Penguji/Pembimbing		21 Juli 2021
Nawan Primasoni, S.Pd, K.Or., M.Or Sekretaris		17 Juli 2021
Dr. Or. Mansur, MS. Penguji		11 Juli 2021

Yogyakarta, 27 Juli 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

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

## MOTTO

“Seringkali orang membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupan diri sendiri. Padahal makna dari hidup adalah menikmati, bukan membebani. Menjalani, bukan menghindari. Mensyukuri, bukan memungkiri.”

**(Wisnu Ady Saputra)**

“Tidak semua pekerjaan harus diselesaikan satu waktu. Karena hidup bukan Bukan untuk diburu-buru. Lebih baik pelan-pelan yang penting jalan, dari pada tergesa-gesa tetapi tersiksa.”

**(Wisnu Ady Saputra)**

“Salah satu bagian dari latihan adalah membiasakan hal yang belum biasa, Bukan membiasakan hal yang sudah terbiasa.”

**(Wisnu Ady Saputra)**

“Tidak ada yang namanya usaha yang sia-sia, yang ada mungkin belum Waktunya saja. Karena hidup selalu ada sedih dan bahagia, wajar Jika kecewa sedang melanda rasanya seperti tidak ada apa-apanya. Maka mulailah menyederhanakan diri dan terus membiasakan hati.”

**(Wisnu Ady Saputra)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya sederhana ini terkhusus untuk:

1. Kedua orang tua tercinta Ibu Suswanti dan Ayah Daryono yang senantiasa segenap jiwa raga mendo'akan, membimbing, mengasihi, menyayangi, dan terus memberi motivasi dan pengorbanan yang tidak pernah bisa terbalaskan dan tak ternilai tentunya.
2. Kakakku Meyke Dwi Ratna Indah dan Andriyan Susanto, yang selalu memberikan semangat serta dukungan disetiap segala keputusan.
3. Seluruh Keluargaku yang berada di Lampung maupun diluar Lampung, yang selalu mendoakan, menyayangi diberbagai kondisi dan memberikan semangat kerja keras yang tak kenal batas.
4. Teman-teman seperjuangan kelas PKO A 2016 yang selalu membantu saya dalam do'a, usaha pada saat kegiatan perkuliahan masih berjalan maupun disaat proses mengerjakan tugas akhir.
5. Teman-teman Kontrakan California hills yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
6. Untukmu yang pernah singgah yang telah banyak menghadirkan pengalaman baik bahagia, luka, maupun kecewa. karena bagaimanapun saya yang saat ini adalah akumulasi dari kejadian-kejadian masalalu. Jadi saya mengucapkan banyak terimakasih telah membuat saya menjadi seperti saat ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan nikmat sempit, sehat, inayah, dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY” dapat diselesaikan Alhamdulillah dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, berkenaan dengan hal tersebut, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Rumpis Agus Sudarko, MS. selaku pembimbing skripsi yang selalu memberikan bimbingan selama penyusunan tugas akhir skripsi dengan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk selalu memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan memberikan izin penelitian.
3. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan dan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian, dukungan dan kebijakannya agar terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi saya.
5. Seluruh pelatih, manajemen, serta pemain Akademi FC UNY yang telah bersedia menjadi objek penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman PKO A 2016 yang terus memberikan dukungan, serta memberikan motivasi berbagai cara dan kondisi.
7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan dan perhatian selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajian disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala bantuan dan masukan yang membangun, sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 5 Mei 2021  
Penulis



Wisnu Ady Saputra  
NIM. 16602241031

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	<b>15</b>
<b>A. Deskripsi Teori</b> ....	<b>15</b>
1. Hakikat Sepakbola.....	15
2. Hakikat Latihan .....	17
3. Hakikat Holistik.....	21
4. Hakikat Kelincahan .....	22
5. Akademi FC UNY .....	26
<b>B. Penelitian Relevan</b> .....	<b>28</b>
<b>C. Kerangka Berfikir</b> .....	<b>29</b>
<b>D. Hipotesis</b> .....	<b>32</b>
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
A. Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Definisi Operasional Variabel.....	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Uji Hipotesis.....	39

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	<b>40</b>
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
2. Hasil Penelitian Kelincahan.....	42
3. Analisis Data.....	43
a. Uji Normalitas.....	43
b. Uji Homogenitas.....	44
c. Uji Hipotesis .....	45
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>46</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>48</b>
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Struktur Organisasi Akademi FC UNY.....	28
<b>Tabel 2.</b> Kerangka Berfikir.....	31
<b>Tabel 3.</b> Data Normatif <i>Illinoist Agility Test</i> .....	38
<b>Tabel 4.</b> Data Penelitian Kelincahan <i>Pretest</i> .....	40
<b>Tabel 5.</b> Deskripsi Data Penelitian <i>Pretest</i> .....	41
<b>Tabel 6.</b> Hasil Statistik & Data Penelitian <i>Posttest</i> .....	42
<b>Tabel 7.</b> Deskripsi Data Penelitian <i>Posttest</i> .....	42
<b>Tabel 8.</b> Hasil Uji Normalitas.....	44
<b>Tabel 9.</b> Hasil Uji Homogenitas.....	44
<b>Tabel 10.</b> Uji Hipotesis.....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Desain Penelitian .....	33
<b>Gambar 2.</b> <i>Illinoist Agility Test</i> .....	37
<b>Gambar 3.</b> Diagram Data <i>Prestest</i> .....	41
<b>Gambar 4.</b> Diagram Data <i>Postest</i> .....	43

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh kalangan masyarakat. Di era kemajuan sepakbola modern saat ini, sepakbola bukan hanya sekedar olahraga melainkan hobi dapat dijadikan olahraga prestasi, hal tersebut dapat dilihat dari semakin banyaknya sekolah sepakbola atau klub sepakbola yang didirikan dengan harapan cabang olahraga ini akan semakin berkembang di penjuru pelosok tanah air. Kompetisi sepakbola di Indonesia saat ini sudah mulai diperhatikan, dari usia dini hingga senior sudah mendapatkan tempat atau wadah kompetisi guna membina atlet-atlet usia dini untuk mencapai prestasi maksimal kedepannya. Bahkan kompetisi sepakbola putri tahun lalu sudah mulai digelar untuk pertama kalinya di liga profesional tertinggi di Indonesia yaitu Liga 1 putri. Oleh karenanya banyak orang tua yang menginginkan anaknya untuk menjadi pemain sepakbola profesional, tidak perlu takut lagi tentang karir sepakbola apabila nanti anaknya memiliki bakat untuk menjadi pemain sepakbola. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia dikancah persepakbolaan internasional.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002:11). Dengan waktu permainan 2 x 45 menit, masyarakat dapat menikmati

gaya permainan dan kemampuan teknik yang disajikan oleh seorang pemain sepakbola. Sepakbola adalah permainan secara tim, bukan individual. Akan tetapi kemampuan individual juga sangat dibutuhkan, jadi di dalam sebuah tim perlu kerjasama yang sangat baik antara pemain dengan pemain ataupun pemain dengan pelatih. Setiap pemain harus mengeluarkan segala kemampuannya agar permainan di dalam sebuah tim mendapatkan performa yang maksimal di setiap pertandingan untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan yang namanya latihan.

Menurut Rushall R. Pate (1993:317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan lainnya. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk mencapai prestasi yang maksimal segala komponen olahraga seperti teknik, taktik, fisik dan mental harus dilatih secara teratur dan berkelanjutan dan tidak dapat hanya melakukan latihan pada satu komponen saja karena semua komponen saling berhubungan satu sama lain.

Menurut Soeharno (1985:43) pengertian teknik dasar adalah proses gerak dimana dalam melakukannya menempatkan dasar gerak yang dilakukan dengan kondisi yang sederhana dan mudah. Teknik dalam sepakbola merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan secara tepat, cermat, dan harmonis. Untuk memulai dalam proses latihan sepakbola sebaiknya dimulai dengan mengajarkan pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul didalam pertandingan yang sesungguhnya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, keterampilan teknik dasar dalam sepakbola merupakan salah satu tingkat kelihaihan dalam bermain sepakbola, gerakan-gerakan yang dilakukan harus tepat dan cermat artinya disetiap gerakan kaki, tungkai maupun dengan kepala terdapat ketepatan dan memenuhi sasaran.

Djoko Pekik Irianto (2002: 90) menerangkan bahwa taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik selalu berubah-ubah disesuaikan dengan lawan yang dihadapi dan kemampuan timnya. Wina Sanjaya (2006:125), taktik adalah gaya seseorang dalam melaksanakan suatu teknik atau metode tertentu. Taktik adalah cara bermain yang dipilih oleh tim dalam pertandingan, dan juga rencananya untuk memenangkan pertandingan (Clive Gifford, 2007: 38). Dari pernyataan diatas, taktik adalah suatu cara atau strategi yang dirancang dan akan diterapkan didalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan dengan sportif.

Djoko Pekik Irianto (2002: 65) menjelaskan bahwa fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Mochamad Sajoto (1995:8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Berdasarkan pengertian diatas kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan

seseorang memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan.

Mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik disadari maupun yang tidak disadari, (Setyobroto 1989:41). Atlet yang kemampuan akalnya rendah dalam menghadapi setiap pertandingan, akan sangat mudah kehabisan akal untuk bisa mengalahkan lawan meskipun dengan berbagai cara yang dikerahkan oleh atlet sesuai dengan kemampuannya. Kuan & Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental. Agar atlet memiliki ketahanan mental, atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, kontinu, dan berkesinambungan. Sebab ketahanan mental merupakan bukanlah suatu yang diwariskan kepada atlet, tetapi harus dipelajari. Ungkapan tersebut diperkuat oleh pendapat Loehr (1982: 10) bahwa ketahanan mental itu dipelajari, tidak diwarisi. Valley (1998) menjelaskan bahwa kemampuan mental layaknya kemampuan fisik, bisa dipelajari dalam tingkatan tertentu. Oleh karena itu, latihan keterampilan mental merupakan sebuah pendekatan edukatif di mana kemampuan mental dipandang sebagai suatu hal yang bisa dipelajari. Chee (2010) menjelaskan latihan keterampilan mental merupakan strategi dan metode sistematis yang sengaja didisain atau dirancang untuk meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan terampilan mental atau psikologisnya. Menurut pendapat tersebut

lebih menekankan kepada teknik dan strategi yang dirancang untuk mengajarkan atau meningkatkan keterampilan mental yang dapat memfasilitasi penampilan atlet. Latihan keterampilan mental sangat berkaitan dengan teknik *kognitif-somatik* secara general. Teknik-teknik tersebut mencakup latihan visualisasi, latihan *visuo-motor*, terapi *kognitif-behavior*, *biofeedback*, meditasi dan relaksasi otot secara progresif (Harris & Harris, 1984); Martens, (1987); Behncke, (2010). Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa latihan mental adalah, metode latihan secara sistematis yang berupa *visualisasi*, *visuo-motor*, *kognitif-behavior*, *biofeedback*, meditasi dan relaksasi otot secara progresif.

Negara Indonesia hampir setiap kota memiliki berbagai perkumpulan sepakbola. Mulai dari perkumpulan sepakbola anak-anak, hingga perkumpulan dewasa dan bahkan tidak sedikit perkumpulan sepakbola wanita yang saat ini sudah banyak diminati. Ini dibuktikan dengan semakin banyaknya sekolah-sekolah atau klub-klub sepakbola yang banyak didirikan. Selain mengembangkan minat bakat, serta membina pemain guna meningkatkan skill individu maupun tim, Akademi sepakbola juga tidak hanya mengajarkan teknik-teknik sepak bola, melainkan aturan dasar permainan sepakbola dan bertanding dibidang kompetisi usia muda. Dengan adanya akademi sepakbola tentunya akan menjadi sebuah wadah bagi setiap orang yang mempunyai minat bakat dan kemampuan lebih, dalam mengolah bola untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan mereka guna menjadi pemain profesional.

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Di samping itu, pengembangan kondisi fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Perkembangan prestasi olahraga di negara-negara yang sudah maju tidak terlepas dari proses latihan fisik yang di mulai sejak usia dini. Latihan fisik menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan atlet, terutama cabang olahraga yang mempertahankan kinerja.

Kondisi fisik atlet mempunyai peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara

baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan semua aspek kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik bisa tercapai. Scheunemann (2005:26) menjelaskan bahwa “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apa-apa bila tidak didukung oleh stamina yang prima”. Maka dari itu kondisi fisik memegang peranan penting guna mencapai performa saat bermain sepakbola secara maksimal. Menurut Sajoto (1988:57) menjelaskan bahwa “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya”. Pada era modern sekarang ini, banyak atlet yang memiliki teknik yang sangat bagus serta didukung oleh kondisi fisik yang baik pula sebagai dasar untuk menunjang kemampuan lainnya dalam sepak bola. Kondisi fisik sendiri tidak dapat dikembangkan dan ditingkatkan dalam waktu yang singkat. Namun, mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik memerlukan waktu yang relatif lama. Secara garis besar keadaan fisik seseorang atlet dipengaruhi oleh dua hal, yaitu: (1) kebugaran energi dan (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri dari kapasitas *aerobic* dan kapasitas *anaerobic*. Sedangkan kebugaran otot meliputi komponen dasar biomotor, yaitu: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, ketahanan, power, dan keseimbangan (Sukadiyanto, 2011: 17).

Seseorang dengan kebugaran energy dan kebugaran otot yang baik maka tidak akan rentan oleh cedera dan mendukung kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang atlet. Sedangkan teknik dalam sepak bola tidak dapat dikembangkan secara cepat, harus melalui proses dan waktu yang relatif lama.

Menyusun program latihan kondisi fisik sebaiknya memasukan beberapa program latihan kondisi fisik yang meliputi : (1) (*Endurance*) Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kekelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Harsono, 1988:155). (2) (*Speed*) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:58). Dengan kecepatan yang tinggi, pemain akan lebih mudah dalam membantu melakukan penyerangan dan pertahanan saat pertandingan. (3) (*Agility*) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu (Sajoto, 1988:59). Kemampuan mengubah arah dengan cepat memudahkan seseorang pemain dalam melakukan beberapa teknik dalam situasi permainan. (4) Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu gerakan tunggal secara efektif (Sajoto 1988:59).

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Hal tersebut dipertegas Widiastuti (2015: 125) bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat.

Santoso (2005: 69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Bompa (2009: 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. Bahkan digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain sepakbola.

Universitas Negeri Yogyakarta ( UNY ) merupakan salah satu perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia, khususnya cabang olahraga sepakbola. Salah satu tim sepakbola yang terbentuk di UNY adalah tim sepakbola Akademi FC Universitas Negeri Yogyakarta. Tim Akademi *Football Club* UNY (AFC UNY) dikelola oleh para pengurus Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM sepakbola UNY. Penerimaan siswa baru dilakukan pada setiap enam bulan sekali melalui proses seleksi. Siswa tim Akademi FC UNY memiliki usia rata-rata 13 sampai 18 tahun.

Akademi FC UNY memiliki siswa yang terdaftar sekitar 52 siswa dan terbagi menjadi 2 kelas, yaitu kelas A dan kelas B masing-masing dipisahkan berdasarkan beberapa kelompok umur, untuk kelas A usia 17-18 tahun sedangkan kelas B usia 14-16. Siswa berasal dari berbagai sekolah di daerah Yogyakarta dan sekitarnya. Proses seleksi pemain yang dilakukan setiap enam bulan sekali dilakukan dengan melalui tiga tahap, yang pertama administrasi, dimana tim akan melihat usia dan latar belakang prestasi calon siswa Akademi FC UNY. Kedua, kondisi fisik, dimana pada tahap seleksi kondisi fisik akan dilihat apakah calon siswa Akademi FC UNY memiliki kondisi fisik yang baik sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh manajemen. Ketiga, tes keterampilan, tes tersebut bertujuan untuk melihat seberapa besar tingkat keahlian mengolah bola calon peserta didik Akademi FC UNY.

Akademi FC UNY memberikan jadwal latihan secara rutin dan berkala setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Dengan jumlah latihan yang sangat minim, diharapkan para siswa dapat memanfaatkan waktu dan lebih mengutamakan kedisiplinan dalam mengikuti program latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih. Para siswa Akademi FC UNY juga selalu diberikan motivasi serta arahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan agar siswa selalu bersemangat dalam proses latihan dan selalu siap ketika menghadapi sebuah kompetisi. Proses pelatihan yang dilakukan secara kontinyu ini diharapkan dapat memberikan perubahan peningkatan, baik kemampuan fisik, Teknik, taktik maupun mental. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan-persiapan yang sangat matang.

Berdasarkan evaluasi para pelatih dan peneliti setelah melakukan beberapa pertandingan uji coba selama adanya pandemi *covid-19*, ditemukan bahwa siswa Akademi FC UNY masih belum memiliki unsur fisik kelincahan yang cukup baik terlihat dari pemain yang masih kesulitan saat mengubah arah baik tanpa bola maupun menggunakan bola untuk melewati lawan dan pemain belum pernah diberikan *Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik* untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kelincahan. Oleh karena itu perlu ditingkatkannya kemampuan *kelincahan* siswa Akademi FC UNY guna mencapai prestasi yang lebih baik. Komponen-komponen kondisi fisik diatas yang akan menjadi fokus penelitian yaitu pada *Agility* atau kelincahan dengan menggunakan metode latihan melalui pendekatan holistik yang dipakai untuk meningkatkan kelincahan Pemain sepakbola Akademi FC UNY.

Menurut Danurwindo (2014:7), Latihan holistik merupakan latihan yang terintegrasi (saling berkaitan) menjadi koheran yang mencakup antara fisik, teknik, taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan. Pendekatan holistik merupakan sepak bola yang harus ditingkatkan dan dilatih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepakbola terasa lebih bagus untuk diterapkan. Di belahan dunia manapun sepak bola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Dalam sepakbola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ketiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepak bola seperti *passing, supporting, dribbling, pressing,*

*dan marking*. Tentunya setiap aksi mengandung elemen teknik, taktik, dan fisik. (Cuplikan Buku Raymond Verheijen. Tentang *Football Conditioning*: Ganesha Putera, 2014).

Berdasarkan uraian di atas pendekatan holistik adalah metode latihan bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental untuk mencapai prestasi maksimal. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Akademi FC UNY”. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pembina sepakbola Indonesia pada umumnya dan UNY khususnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum pernah menerapkan metode *latihan melalui pendekatan Holistik* untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kelincahan.
2. Latihan Kelincahan belum diberikan atau belum ada latihan khusus yang diberikan oleh pelatih, sehingga pemain mempunyai kelincahan yang kurang.

3. Belum diketahui pengaruh metode latihan melalui pendekatan *holistik* terhadap kelincahan pemain Akademi FC UNY.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini menjadi lebih fokus, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi, yaitu hanya akan membahas tentang “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Akademi FC UNY”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu : Bagaimana pengaruh metode latihan melalui pendekatan *holistik* terhadap kelincahan pemain Akademi FC UNY?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, tujuan dari penelitian ini, adalah untuk mengetahui “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Akademi FC UNY”.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat digunakan sebagai pedoman penelitian salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kelincahan.
  - b. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kondisi kelincahan pemain Akademi FC UNY.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, pembina dan pembimbing dapat mengetahui kelincahan pemain yang dilatih, sehingga dapat menyesuaikan serta menyusun program-program latihan sesuai dengan kebutuhan.
- b. Bagi siswa, atlet mampu mengetahui hasil penelitian tentang kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh. Sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di tingkatan berikutnya.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

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

Sejarah olahraga sepakbola berawal pada abad ke 2 dan 3 sebelum masehi di China dimasa Dinasti Han, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dilakukan di Jepang dengan sebutan“kemari”. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama diabad ke-16.

Sepakbola modern mulai berkembang di inggris dan menjadi sangat digemari. Dibeberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan, sehingga Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepakbola. Hingga ditahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat terkenal dilingkungan universitas dan sekolah.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukkan (Soedjono, 1995: 103). Sedangkan menurut Sardjono (1982: 20) Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain. Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota

badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Menurut Sukintaka (1992: 5) permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain diatas lapangan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri yang diperlukan kerjasama dan tolong menolong di antara teman.

Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata, berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing sisi lebar lapangan didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit atau sintesis. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua asisten wasit yang bertindak sebagai penjaga garis dan seorang wasit cadangan. Pelaksanaan permainan dilakukan dua babak selama 45 menit pada setiap babak.

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw (Sucipto, 2000: 7).

Tujuan utama dan paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi

sosial, pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto, 2000: 7).

Berdasarkan ulasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan didalam lapangan berbentuk persegi panjang yang dipimpin oleh seorang wasit yang dimainkan selama 90 menit dalam dua babak dengan tujuan memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh kemenangan.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Metode adalah suatu siasat atau cara untuk memberikan perlakuan kepada seseorang dengan cara ilmiah yang sudah ditentukan. Metode latihan pada dasarnya merupakan suatu cara yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan agar dapat meningkatkan kualitas individu atau tim. Metode latihan adalah suatu cara ilmiah dengan memberikan perlakuan secara terprogram untuk meningkatkan bakat atlet, keterampilan atlet dan kondisi fisik atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan (Bompa, 2009). Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pelatih yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih harus

mampu menerapkan metode latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Kata latihan berasal dari beberapa kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *exercise* atau *training*. Ketiga kata tersebut dalam bahasa Indonesia mempunyai arti yang sama, yaitu Latihan, namun ketiga kata tersebut mempunyai makna yang berbeda-beda. Menurut Sukadiyanto (2011: 5), *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan bermacam-macam alat yang disesuaikan dengan cabang olahraganya. *Exercise* adalah perangkat utama dalam suatu proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 6). Menurut Hidayat (2011) latihan adalah kegiatan memberikan perlakuan kepada individu untuk meningkatkan bakat, keterampilan, kondisi fisik dan emosi pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka 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.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang menganut prinsip pendidikan yang berisikan praktik maupun teori dan dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu. Pada penelitian ini latihan akan dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka atau sesi. Menurut Tjaliek Sugiardo (1991: 25), latihan sebanyak 16 kali secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap. Dalam penelitian ini diharapkan ada perubahan yang signifikan terhadap kelincahan pemain Akademi FC UNY.

#### b. Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat keterampilan maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1993: 37) mengemukakan tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal.

Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal dan setinggi-tingginya.

#### c. Prinsip Latihan

Menurut M. Furqon H (1995:4) prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. Terkait dengan prinsip latihan, Sukadiyanto (2011: 14) membagi 12, yaitu: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progressif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Penelitian ini menggunakan spesifik dan variasi. Prinsip spesifik adalah prinsip dimana setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan mempunyai tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan sepakbola berbasis holistik yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap kelincahan pemain akademi FC UNY.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan yang di variasi kaitannya dengan peningkatan ketepatan passing pemain karena prinsip variasi untuk menghindarkan pemain dari kejenuhan pada saat latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 20) bila pemain jenuh menyebabkan pemain enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan

secara psikologis. Bersumber dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai dengan maksimal.

### **3. Hakikat Holistik**

Menurut Husein Heriyanto (2003) paradigma holistik dapat diartikan sebagai suatu cara pandang yang menyeluruh dalam mempersepsi realitas. Berpandangan holistik artinya lebih memandang aspek keseluruhan daripada bagian-bagian, bercorak sistemik, terintegrasi, kompleks, dinamis, non-mekanik, dan non-linier.

Latihan terisolasi adalah latihan dipecah menjadi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental secara terpisah (Danurwindo, 2014:56). Selain pendekatan latihan terisolasi juga terdapat pendekatan latihan secara holistik atau keseluruhan. Latihan holistik dimana latihan terintegrasi antara fisik teknik taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan (Danurwindo, 2014:7).

Pendekatan holistik merupakan sepak bola yang harus ditingkatkan dan di latih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepak bola terasa lebih bagus untuk diterapkan. Di belahan dunia manapun sepak bola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Di sepak bola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ke tiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepak bola seperti *passing*, *supporting*, *dribbling*, *pressing*, dan *marking*. Tentunya setiap aksi mengandung elemen tektik, taktik, dan

fisik.(Cuplikan Buku Raymond Verheijen. Tentang *Football Conditioning*: Ganesha Putera, 2014).

Berdasar uraian di atas pendekatan holistik adalah metode latihan bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain diuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental untuk mencapai prestasi maksimal.

#### **4. Hakikat Kelincahan**

##### **a. Pengertian Kelincahan**

Agility atau kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Gerakan tersebut harus dikordinasi dengan baik.

Kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi keposisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa mengurangi keseimbangan. (<http://ge-blogbahantugaskuliah.blogspot.com/2009/02/komponen-latihan-fisik.html>. diunduh pada tanggal 23 Mei 2021).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan merubah arah dalam waktu yang singkat. Seseorang dikatakan lincah jika orang tersebut mempunyai kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuhnya dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya. Jadi bisa dikatakan bahwa kelincahan sangat membutuhkan kelenturan dan keseimbangan tubuh dalam pelaksanaannya. Bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat serta mengubah arah dengan waktu yang singkat (Horicka, Hianik, & Šimonek, 2014: 12). Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Spasic, Krolo, Zenic, Delextrat, & Sekulic, 2015: 6).

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan dribbling, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Amiq (2014: 12) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain sepakbola. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk

menerobos ketatnya pertahanan lawan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 56) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil.

#### b. Macam-macam Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008: 41) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari

Sedangkan menurut Nurhasan (2008) bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan di mulai dengan gerakan yang lain. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat.

### c. Faktor-faktor Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000 : 56-57). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Nurhasan (2008) adalah:

#### 1) Tipe tubuh

Seperti yang telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan di atas, bahwa gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Jika dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfik dan mesoektomorfik lebih tangkas dari ektomorfik dan endomorfik.

#### 2) Usia

Kelincahan pada seseorang akan meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

#### 3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak perempuan sebelum mencapai usia pubertas, setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

#### 4) Status gizi

Anak dapat bergerak dengan lincah bila tidak mengalami kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan yang semestinya. Anak yang mengalami gangguan status gizinya akan mengalami gangguan kemampuan

dalam melakukan aktivitas fisik.

#### 5) Kelelahan

Mengurangi kelincahan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Menurut Nurhasan (2008) bahwa, orang di dalam melakukan aktivitas fisik di pengaruhi oleh kecenderungan antara lain: kemampuan memusatkan pikiran, semangat untuk mencari pengalaman baru, kondisi kesehatan dalam hal ini status gizi baik, perkembangan sosial dan semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu menjadi tinggi, karena kondisi kesehatannya mendukung.

Kelincahan merupakan salah satu indikator tingkat kesegaran jasmani seseorang, bila seseorang memiliki tingkat kelincahan yang baik maka orang tersebut terindikasi memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seorang menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Sutarman, 2012).

### **5. Akademi FC UNY**

Akademi FC UNY berdiri pada tahun 2016 bersamaan dengan berdirinya FC UNY yang berlaga di Liga 3 ASPROV PSSI DIY. Akademi FC UNY memiliki siswa terdaftar sebanyak 52 siswa lebih yang dimana memiliki usia rata-rata 15-17 tahun dan terbagi menjadi 2 kelas, yaitu kelas A dan kelas B masing-masing dipisahkan berdasarkan beberapa kelompok umur, untuk kelas A usia 17-18 sedangkan kelas B usia 14-16. Tim Akademi *Football Club*

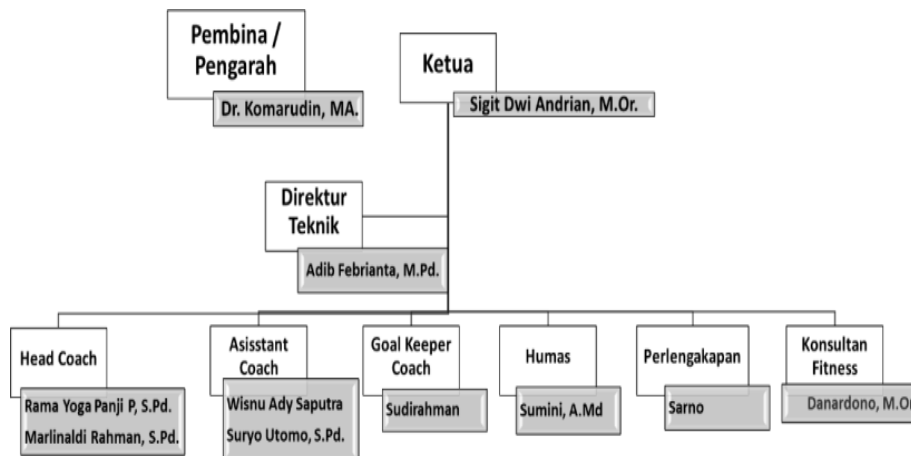
UNY(AFC UNY) dikelola oleh para pengurus UKM sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM sepakbola UNY. Penerimaan siswa baru dilakukan pada setiap enam bulan sekali melalui proses seleksi. Siswa tim Akademi FC UNY memiliki usia rata-rata 14 sampai 18 tahun.

Proses seleksi pemain yang dilakukan setiap enam bulan sekali dilakukandengan melalui tiga tahap, yang pertama administrasi, dimana tim akan melihatusia dan latar belakang prestasi calon siswa Akademi FC UNY. Kedua, kondisi fisik, dimana pada tahap seleksi kondisi fisik akan dilihat apakah calon siswa Akademi FC UNY memiliki kondisi fisik yang baik sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh manajemen. Ketiga, tes keterampilan, tes tersebut bertujuan untuk melihat seberapa besar tingkat keahlian mengolah bola calon peserta didik Akademi FC UNY.

Akademi FC UNY memberikan jadwal latihan secara rutin dan berkala setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Dengan jumlah latihan yang sangat minim, diharapkan para siswa dapat memanfaatkan waktu dan lebih mengutamakan kedisiplinan dalam mengikuti program latihan yang sudah diberikan oleh tim pelatih, karena jika tidak mengikuti program latihan selama satu pertemuan saja, maka siswa akan tertinggal materi yang sudah diberikan oleh pelatih. Para siswa Akademi FC UNY juga selalu diberikan motivasi serta arahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan agar siswa selalu bersemangat dalam proses latihan dan selalu siap ketika menghadapi sebuah kompetisi. Proses pelatihan yang dilakukan secara kontinyu ini diharapkan dapat memberikan perubahan peningkatan, baik kemampuan fisik, Teknik, taktik maupun mental. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan-persiapan yang sangat matang.

Akademi FC UNY merupakan salah satu tim yang berlaga di Piala Soeratin yang berlaga dibawah naungan ASPROV PSSI Yogyakarta. Pada tahun 2017, tim Akademi FC UNY menempati posisi 3 dalam fase grup piala soeratin dan tidak berhak lolos ke babak selanjutnya dikarenakan Akademi FC UNY gagal finis di dua besar didalam babak fase group.

**Tabel 1.** Struktur Organisasi Akademi FC UNY



## B. Penelitian Yang Relevan

Untuk memperkuat penelitian kajian relevan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh M. Rudi Purnomo dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain UKM SEPAKBOLA UNY” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen *purposive sampling* dengan kriteria sampel yaitu: (a) Pemain UKM Sepakbola UNY yang termasuk dalam PS. UNY dan FC UNY,(b) Pemain UKM Sepakbola UNY yang sudah berlatih minimal enam bulan, (c) Pemain yang aktif dan bersedia mengikuti treatment dari awal sampai akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest*”. Instrumen yang digunakan

untuk pengumpulan data kemampuan aerobik dalam penelitian ini adalah dengan tes *multistage*. Subjek penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola UNY sebanyak 20 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil analisis uji t pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY diperoleh nilai t hitung (17,688) > t tabel (1,83). Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik yang positif dan signifikan terhadap kemampuan aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (mean difference) dari *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY sebesar 15,66 %.

### C. Kerangka Berfikir

Kelincahan sangat dibutuhkan bagi pemain sepak bola. Kelincahan dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan ketika menggiring bola untuk melewati hadangan dari lawan, dan begitu pula pada saat bola dikuasai oleh lawan. Kelincahan digunakan dalam menggiring bola untuk melewati hadangan lawan dan menghindar dari tackling lawan maupun *body contact* lawan, oleh karena perlu diberikan latihan secara terprogram.

Dengan diberikannya metode latihan *melalui pendekatan Holistik*, otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik, sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Dengan meningkatkan komponen-komponen tersebut, maka kelincahan akan mengalami peningkatan. Elastisitas otot sangat penting karena makin panjang otot tungkai

dapat terulur, makin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018).

Dalam setiap gerakan pada otot akan terjadi kontraksi dan relaksasi. Berhubungan dengan pengertian otot tungkai yaitu merupakan bagian dari anggota gerak bawah yang memungkinkan terjadinya gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dari gerakan berpindah tersebut akan menimbulkan kontraksi dan relaksasi otot yang berkesinambungan, dengan diberikannya tambahan pelatihan pada otot tungkai tersebut maka akan meningkatkan kinerja pada otot dan sekaligus mempercepat kontraksi yang terjadi pada otot, selain itu faktor yang mempengaruhi *kelincahan* adalah faktor biomekanika yaitu kemampuan seorang atlet memanfaatkan mekanika gerak tubuhnya secara efektif

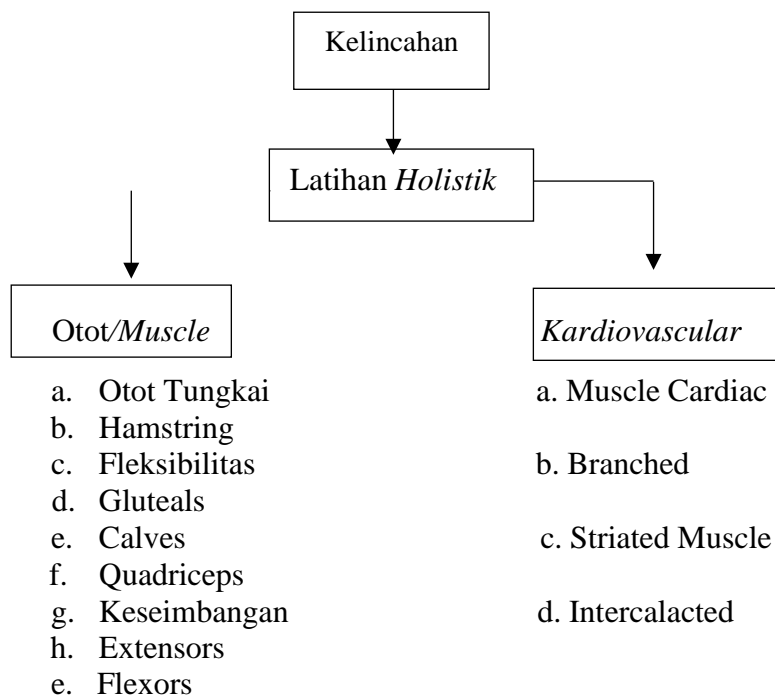
Bentuk latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola. Metode pendekatan holistik sangat membantu atlet bergerak terus menerus dengan situasi bermain sepak bola, sehingga kebugaran aerobik akan semakin meningkat agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius. Melalui metode pendekatan holistik ini, atlet ketika bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, bersaing dengan lawan untuk mendapatkan bola, sampai menghentikan pergerakan lawan. Maka pemain di

tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola sehingga kemampuan kelincahan meningkat.

Faktor pengungkit yaitu penempatan pembebanan yang sesuai pada tubuh sehingga akan menimbulkan efek pada tubuh (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018). Bagan kerangka berpikir, dijelaskan dalam bagan sebagai berikut:

Berdasarkan kajian Teori dan Penelitian Yang relevan maka dapat dibuat bagan kerangka berfikir sebagai berikut:

**Tabel 2.** Adaptasi Latihan



#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

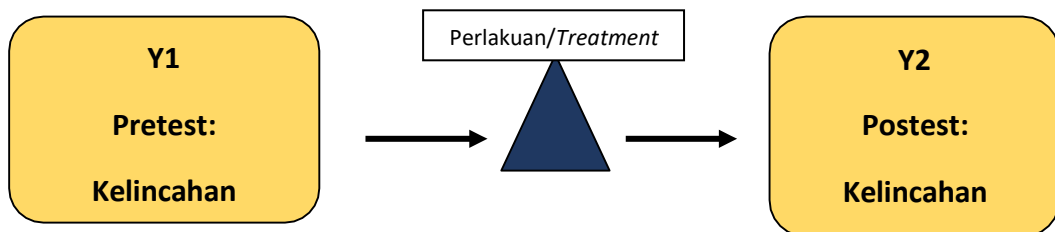
1. Tidak pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY.
2. Ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu dimana penelitian eksperimen adalah penelitian dimana hipotesis diuji terhadap hubungan dari sebab dan akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:272) penelitian eksperimental semu merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang terdapat pada subyek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan dan kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur.

Desain yang digunakan penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi 2015:18).



**Gambar 1.** *Design Penelitian The One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan:

Y1 : Pengukuran Awal *Pretest*

X : Perlakuan Pendekatan Holistik Y2 : Pengukuran Akhir *Posttest*

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

Penelitian dilakukan di Akademi FC UNY yang berlatih di Lapangan Terpadu Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta dan Stadion Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2021 sementara, pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali latihan dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jum'at.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah objek dari penelitian atau bisa dikatakan yang menjadi titik dari suatu penelitian yang dilaksanakan (Winarno, 2013:20). Variabel bebas Dalam penelitian ini adalah metode latihan melalui *pendekatan holistik*, sedangkan variabel terikatnya yaitu kelincahan. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut: dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Pendekatan Holistik**

Pendekatan holistik merupakan sepak bola yang harus ditingkatkan dan dilatih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepak bola terasa lebih bagus untuk diterapkan. Di belahan dunia manapun sepak bola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Di sepakbola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ke tiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepak bola seperti *passing*, *supporting*, *dribbling*, *pressing*, *marking* dll. Tentunya setiap aksi mengandung elemen taktik, taktik, dan fisik.(Cuplikan Buku Raymond Verheijen. Tentang

*Football Conditioning*: Ganesha Putera, 2014). Latihan holistik dimana latihan terintegrasi (kesatuan utuh) antara fisik teknik taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan. (Danurwinda, 2014:7).

Berdasarkan uraian di atas pendekatan holistik adalah metode latihan bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, bersaing dengan lawan dalam merebut bola. Maka pemain diuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental untuk mencapai prestasi maksimal.

## 2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan dalam mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir menggunakan dalam kecepatan maksimal, yang diukur dari *Illinoist Agility Test* dengan satuan detik.

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

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah dari suatu generalisasi yang dimana terdiri dari objek dan subjek yang memiliki kuantitas dan ciri-ciri tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti lalu disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Akademi Sepakbola FC UNY yang berjumlah 52 orang.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2019) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi:

- a) Pemain Akademi FC UNY kelompok usia 14 - 16 Tahun
- b) Pemain aktif yang bersedia mengikuti *treatment* sampai akhir dan kondisinya dalam kondisi baik (tidak sakit).

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 25 orang.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

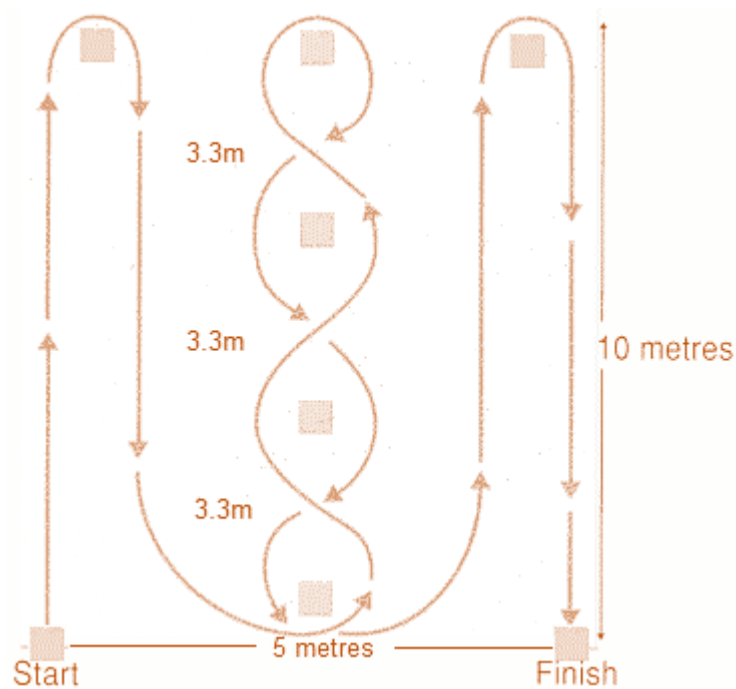
Instrumen penelitian merupakan fasilitas yang dapat digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data supaya pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan mudah untuk diolah (Arikunto, 2010: 136).

#### a. Tes Kelincahan

##### *Illinoist Agility Test*

- 1) Tujuan Tes: Untuk mengukur kelincahan dengan validitas sebesar 0,87
- 2) Perlengkapan: Lapangan, *Stopwatch*, *Cone* sebanyak 8 buah, dan asisten.

- 3) Prosedur Pelaksanaan: Panjang tes 10 meter, lebar 5 meter (*start to finish*). 4 *cone* digunakan untuk menandai *start*, *finish* dan titik untuk memutar 2 *cone*. Dimana 4 *cone* diletakkan di tengah/diantara titik *start* dan *finish*. Jarak *cone* yang di tengah adalah 3,3 meter.
- 4) Subjek dengan posisi siap. Ketika aba-aba “YA”, *stopwatch* dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar,



**Gambar 2.** *Illinois Agility Test*

(Sumber: <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>. Diunduh pada 18 Juni 2020. Pukul 19.20 WIB)

Data Normatif *Illinoist Agility Test* menurut Davis dkk. (2000).

**Tabel 3.** Data Normatif *Illinoist Agility Test*

Gender	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Poor
Male	<15.2 secs	15.2 - 16.1 secs	16.2 - 18.1 secs	18.2 - 19.3 secs	>19.3 secs
Female	<17.0 secs	17.0 - 17.9 secs	18.0 - 21.7 secs	21.8 - 23.0 secs	>23.0 secs

(Sumber: <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>. Diunduh pada 18 Juni 2020. Pukul 19.59 WIB)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* dan *posttest* yang didapat kemampuan atlet melakukan tes kelincahan selama 16 kali pertemuan.

## F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukannya hipotesis dengan uji t, maka dalam penelitian perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis supaya menjadi lebih baik. Dari itu penelitian akan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dimana data yang diambil apakah sudah normal atau belum sehingga data yang dianalisis dapat diolah dengan baik. Pengujian normalitas sebaran data *Kolmogrov-Smirnov Test*

dengan menggunakan *software SPSS 16*. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil dianalisis 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 *software 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 analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan *software SPSS 16*, yaitu dengan membandingkan mean antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima. Presentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Prestet}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Prestet Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY. Hasil penelitian ini di dasarkan pada data *pretest* dan *pottest* yang diperoleh di lapangan. Hasil data penelitian dapat di deskripsikan sebagai berikut.

#### 1. Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest*

Deskripsi statistik data penelitian kelincahan saat *pretest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

**Tabel 4.** Data Penelitian Kelincahan saat *pretest*

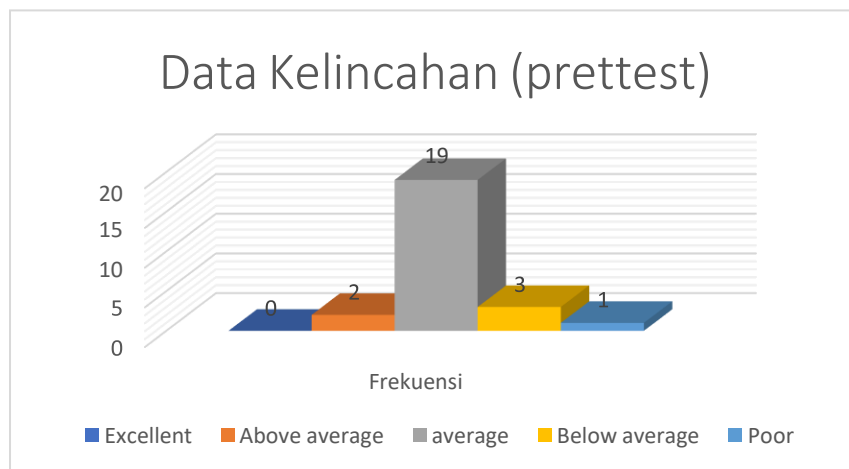
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	17,37
<i>Median</i>	17,2
<i>Mode</i>	17.34
<i>Std. Deviation</i>	0,99
<i>Minimum</i>	15,84
<i>Maximum</i>	20,34

Berdasarkan hasil statistik penelitian di atas maka data penelitian dapat disdeskripsikan sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5.** Deskripsi data penelitian *Prettest*

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<i>Excellent</i>	0	0
<i>Above average</i>	2	8,0
<i>Average</i>	19	76,0
<i>Below average</i>	3	12,0
<i>Poor</i>	1	4,0
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3.** Diagram data Kelincahan saat *Prettest*

Berdasarkan hasil penelitian *pretest* diketahui deksripsi data penelitian kelincahan diperoleh sebanyak 2 anak berkategori *above average*, sebanyak 19 anak berkategori *average*, sebanyak 3 anak berkategori *below average*, sebanyak 1 anak berkategori *poor*, dan tidak ada yang masuk *excellent*.

## 2. Hasil Penelitian Kelincahan *Posttest*

Deskripsi data penelitian kelincahan saat *posttest* dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 6.** Hasil Statistik Data Penelitian kelincahan *posttest*

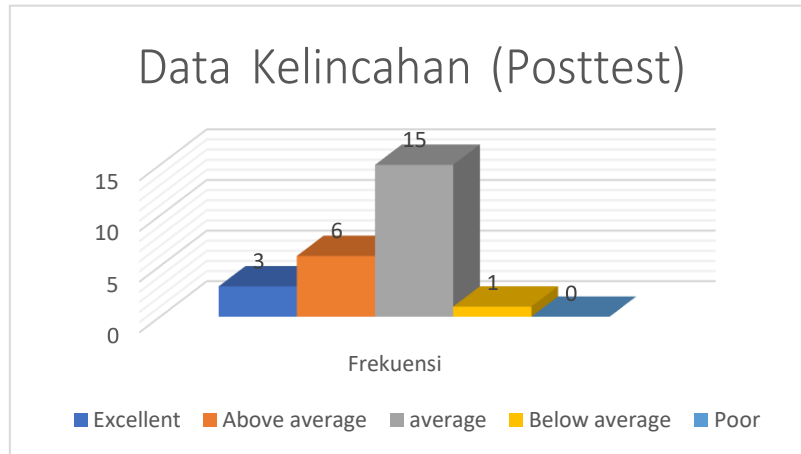
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
Mean	16,09
Median	16,41
Mode	15,55
Std. Deviation	0,82
Minimum	14,35
Maximum	18,02

Berdasarkan hasil statistik penelitian di atas maka data penelitian dapat disdeskripsikan sesuai dengan kategori yang telah ditetapkan, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 7.** Deskripsi data penelitian *Posttest*

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<i>Excellent</i>	3	12,0
<i>Above average</i>	6	24,0
<i>Average</i>	15	60,0
<i>Below average</i>	1	4,0
<i>Poor</i>	0	0
Jumlah	25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4.** Diagram Data *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian *pottest* diketahui deksripsi data penelitian kelincahan diperoleh sebanyak 3 anak berkategori *excellent*, 6 anak berkategori *above average*, sebanyak 15 anak berkategori *average*, sebanyak 1 anak berkategori *below average*, dan tidak ada yang masuk *poor*.

### 3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogoriov smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran

dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 8.** Hasil Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5 %	Keterangan
Data kelincahan	Pretest	0,470	0,05	Normal
	Posttest	0,399	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY diperoleh  $p > 0,05$ , Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9.** Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Data Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY	1:48	4,04	0,188	0,768	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas diperoleh data-data Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  (4,04), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY. Dalam penelitian ini menggunakan uji *t paired sampel t test*, hasil uji *t* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 10.** Hasil Uji *t Paired Sampel t test* (Uji Hipotesis)

<i>Pretest – posttest</i>	<b>df</b>	<b>t tabel</b>	<b>t hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
<b>Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY</b>	<b>24</b>	2,063	<b>7.293</b>	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji *t* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (7,293) >  $t_{tabel}$  (2,063), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan demikian diartikan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kelincahan dengan metode latihan melalui pendekatan holistik dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{1,28}{17,37} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan persentase} = 7,36 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan kelincahan dengan metode latihan melalui pendekatan holistik diperoleh sebesar 7,36 %.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hasil. *Treatment* latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang dilakukan 3 kali latihan pada setiap satu minggu secara berkelanjutan, pengaruhnya pada pemain yaitu adanya peningkatan *kelincahan* pemain Akademi FC UNY. Hal ini sesuai dengan pendapat Tjaliek Sugiardo (1991: 32) bahwa latihan selama 12-16 kali sudah dikatakan ada perubahan yang menetap.

Program latihan yang diberikan meningkat setiap minggunya, metode latihan *melalui pendekatan holistik* ini setiap minggunya memperlebar area yang digunakan dan menambah intensitas latihan . Hal ini sesuai prinsip latihan overload dan prinsip Kontinuitas. Setiap minggu diberikan variasi latihan berupa variasi *grid*, jumlah pemain, dan luas area lapangan.

Dengan demikian tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan melalui *Pendekatan Holistik* terhadap *kelincahan* pemain sepakbola Akademi FC UNY. Hasil penelitian diketahui analisis uji t

diperoleh nilai  $t_{hitung} (7,293) > t_{tabel} (2,063)$ , hasil tersebut diartikan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik yang signifikan terhadap kelincahan pemain Sepakbola Akademi FC UNY. Terjadinya peningkatan *kelincahan* pemain sepakbola Akademi FC UNY ini tidak terlepas dari program latihan *melalui pendekatan holistik* yang diberikan secara kontinyu. Karena metode latihan ini bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan.

Dengan metode Latihan ini pemain di berikan sebuah Latihan untuk bergerak sesuai dengan permainan dalam sepak bola, oleh karena itu pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola. Dengan menerapkan model permainan ini pemain melakukan Gerakan teknik dasar untuk menunjang kondisi fisik dan teknik dalam permainan. Teknik *dribbling* erat kaitanya dengan kecepatan dan kelincahan dengan demikian adanya latihan dengan metode holistik pemain dilatih untuk melakukan teknik secara berkala sehingga secara tidak langsung kelincahan pemain juga akan meningkat.

Latihan melalui pendekatan holistik ini memenuhi kebutuhan mempertajam keterampilan teknik, pengamatan dan pengertian taktis permainan, serta juga sekaligus meningkatkan kondisi fisik pemain, salah satunya kelincahan pemain. Metode latihan melalui pendekatan holistik pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan

menghadang pergerakan lawan. Maka pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Tidak adanya kelompok kontrol, sehingga tidak ada kelompok pembanding untuk membandingkan hasil penelitian
2. Beberapa siswa tidak serius dan tidak rutin dalam mengikuti kegiatan Latihan, sehingga hasil penelitian ada yang kurang maksimal.
3. Kurang adanya pengawasan terhadap pemain pada saat jam diluar latihan, apakah pemain melakukan latihan tambahan diluar jam latihan atau apakah pemain melakukan pola hidup dan makan yang baik.
4. Faktor cuaca yang tidak menentu seperti hujan atau gerimis yang membuat *treatment* tidak berjalan optimal.
5. Peneliti tidak mengontrol hasil kelincahan lebih lanjut setelah penelitian ini berakhir, sehingga pengaruh dari metode Latihan holistic dapat bersifat sementara.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh analisis uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (7,293) > t_{tabel} (2,063)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap kelincahan pemain sepakbola Akademi FC UNY, dengan persentase peningkatan sebesar 7,36 %.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai data Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY.
2. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan (kepelatihan) ke depannya.

#### **C. Saran**

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

1. Bagi Pemain Sepakbola Akademi FC UNY yang mempunyai kelincahan kurang dapat ditingkatkan dengan berlatih menggunakan Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik.
2. Bagi pelatih Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan Kelincahan Pemain Sepakbola.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga “Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan” dapat teridentifikasi lebih luas.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi kajian Pustaka dan penelitian yang relevan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: *Sheridan Books*.
- Danurwindo, Putera Ganesha dan Sidik Barry. (2014). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta : Menara Mandiri.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Depok: Perpustakaan Nasional, Kencana.
- Fenanlampir Albertus., & M. Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Giffort Clive. (2002). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Heriyanto Husain. (2003). *Paradigma Holistik: Dialog Filsafat, Sains, dan Kehidupan. Menurut Shadra dan Whitehead*. Bandung: Mizan Media Utama.
- High Performance Unit PSSI*. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI.
- Hidayat, S. (2011). *Teori dan metodologi latihan olahraga pariwisata I*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Illinoist Agility Test*. <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>. Diunduh pada 18 Juni 2020. Pukul 19.20 WIB
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Irianto, Subagyo. (2016). *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kelincahan kajian pustaka: Diunduh pada 17 Juni 2020. Pukul 15.24 WIB.  
[https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen\\_dir/ce4ac81de24c1ec9b98e0702957723a8.pdf](https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/ce4ac81de24c1ec9b98e0702957723a8.pdf)
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Luxbacher, Joseph A. (2011). Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Musthofa, Rizqi Azhar. (2020). *Pengaruh Latihan Three Corner Drill terhadap Kelincahan dan Power Tungkai Pemain Futsal di UKM UNY*. Skripsi tidak dipublikasikan. Yogyakarta. FIK UNY.
- Primasoni Nawan., Sulistiyono. (2018). Kondisi Fisik Sepakbola. (1 ed). Yogyakarta: UNY Press.
- Purnomo, M.Rudi. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY*. Skripsi tidak dipublikasikan. Yogyakarta. FIK UNY.
- Raymond Verheijen. (2014). *Football Conditioning* (terjemahan Ganesha Putera). Football Federation Australia. Diunduh pada 18 Juni 2020. Pukul 20.42 WIB. <https://bsbproduction.s3.amazonaws.com/portals/1745/docs/periodization%20football%20conditioning.pdf>
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2019) Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung :Lubuk Agung.
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. (1 ed). Yogyakarta: UNY Press.
- Tim Penyusun. (2016). *Buku Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 520/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

1 Maret 2021

Yth . Ketua Pengelola Stadion Atletik dan Sepakbola UNY  
Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281

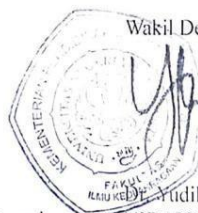
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Wisnu Ady Saputra  
NIM : 16602241031  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN  
HOLISTIK TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA  
AKADEMI FC UNY  
Waktu Penelitian : 1 Maret - 9 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik.



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Didik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

## Lampiran 2. Konsultasi Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Wisnu Ady Saputra  
 NIM : 16602241031  
 Pembimbing : Rumpis Agus Sudarko, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	9/9 2020	Bab. 2. ✓ ditambah jenis & lokasi feli neder. ✓ Program & lokasi ✓ Program lokasi.	
2.	24/Des 2020	Bab 1. Latar belakang - Mencari benang merah dari permasalahan tersebut.	
3.	12/Jan 2021	Bab 2. memperbanyak teori dari variabel tersebut	
4.	26/Feb 2021	Bab 2. ditambah faktor yang mempengaruhi ketidakhadiran.	
5.	6/Maret 2021	Bab 3. - Memperbaiki desain penelitian - Ditambah kat. jumlah sampel dan populasi	
6.	15/April 2021	Bab 3. Ditambah sedikit pendeskripsian teknik analisis data sebelum dikaitkannya hipotesis dengan uji t.	
7.	23/April 2021	Bab 4. Ditambah uraian pembahasan dari rumusan masalah	
8.	30/April 2021	memperbaiki Abstrak (tujuan dari survei)	
9.	4/Mei 2021	Setriju untuk ujian	

Kajuy/PKL,

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
 NIP. 19600407 198601 2 001

\*) Bblanko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

### Lampiran 3. Surat Keterangan Expert Judgement

#### SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Rumpis Agus Sudarko, MS.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Wisnu Ady Saputra

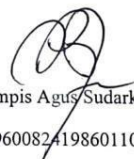
NIM : 16602241031

Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul Skripsi : "Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY". Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 26 Februari 2021

Yang Menerangkan



Dr. Rumpis Agus Sudarko, MS.

NIP. 196008241986011001

#### Lampiran 4. Sudah Melakukan Penelitian



**FOOTBALL CLUB  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
ACADEMY ( FC UNY )**



*Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281*

---

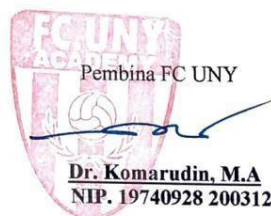
Nomor : 01/FCUNY/DIY/IV2021 Yogyakarta, 10 April 2021  
Lampiran : -  
Hal : **Surat Keterangan**

Bersama ini kami selaku pembina dari Akademi FC UNY menyatakan bahwa :

Nama : Wisnu Ady Saputra  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Akademi FC UNY pada tanggal 1 Maret – 9 April 2021 sebagai syarat untuk menyelesaikan Studi S-1.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

  
Pembina FC UNY  
**Dr. Komarudin, M.A**  
NIP. 19740928 200312 1 002

## Lampiran 5. Program Latihan

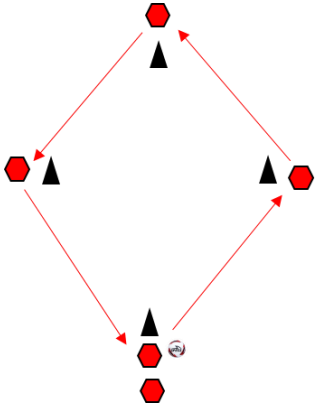
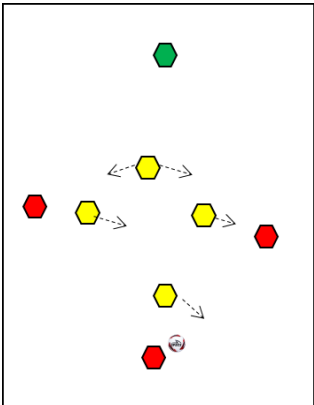
LATIHAN HOLISTIK									
MICRO	SESI	UNIT LATIHAN	BEBAN LATIHAN						
	SENIN		PRETEST	INTENSITAS	REPETISI	SET	RECOVERY	INTERNAL	DURASI
MICRO I	RABU	Possition game 4 v 4 + 1 NP	70%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
	JUMAT	Possition game 6 v 5 + 1 NP	70%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	35 menit	8
MICRO II	SENIN	Possition game 3 (+1) v 3 (+1)	70%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
	RABU	Possition game 6 v 5 (+3)	70%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	35 menit	8
	JUMAT	Possition game 6 v 5 (+1 GK)	80%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
MICRO III	SENIN	Possition game 4 v 4 + 2 NP	80%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	35 menit	8
	RABU	Possition game 5 v 5	80%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
	JUMAT	Possition game 6 v 6	80%	5 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	46 menit	10
MICRO IV	SENIN	Possition game 4 v 4 + 3 NP	85%	5 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	46 menit	10
	RABU	Possition game 4 v 4 + 1 NP	85%	5 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	46 menit	10
	JUMAT	Possition game 4 v 4	85%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	35 menit	8
MICRO V	SENIN	Possition game 4 v 4 + 1 NP	85%	4 x 3 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
	RABU	Possition game 3 v 3	80%	4 x 4 menit	2 set	60 detik	120 detik	35 menit	8
	JUMAT	Possition game 4 v 4 + 2 GK	80%	4 x 4 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
MICRO VI	SENIN	Possition game 4 v 3 (+1 GK)	80%	4 x 4 menit	2 set	60 detik	120 detik	40 menit	8
	RABU	POST TEST							

### KETERANGAN PROGRAM LATIHAN

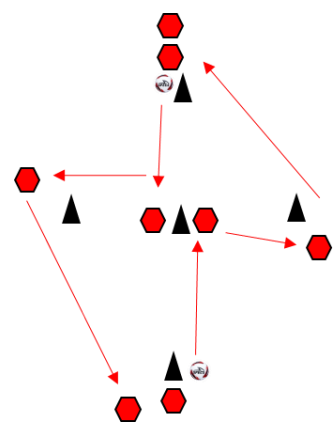
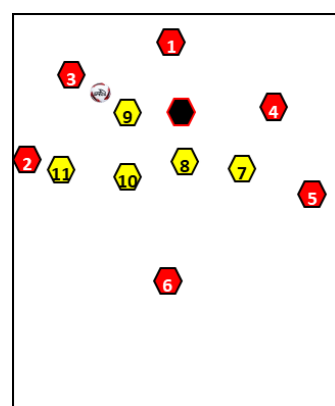
1. **Latihan Holistik** adalah metode latihan bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan.
2. **Possition game** adalah salah satu bentuk latihan inti dari sebuah program latihan dimana didalamnya terdapat permainan seperti pertandingan sesungguhnya dengan penyesuaian posisi masing-masing sebelum menuju latihan yang lebih *kompleks*.
3. **3 v 3 + 1 NP** artinya 3 pemain melawan 3 pemain ditambah 1 pemain netral
4. **Intensitas Latihan:** untuk mengukur intensitas ini oleh Harsono (1988:115) dijelaskan, “Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, yang paling mudah adalah dengan cara mengukur denyut jantung (heart rate)”. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut jantung/nadi

dengan rumus: denyut nadu meksimum (DNM) =  $220 - \text{umur}$  (dalam tahun). Jadi seseorang yang berumur 16 tahun, DNM-nya =  $220 - 16 = 204$ .

5. **Durasi:** jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.
6. **Unit Latihan:** materi dalam unit latihan saya tambahkan sesi "game" yang bertujuan untuk memvariasi latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

<b>INFORMASI LATIHAN 1</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>First Touch</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Meningkatkan Pemahaman terhadap First Touch</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">-----&gt;</span> <span style="margin-right: 10px;">Arah pergerakan pemain</span> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">→</span> </div>	Coaching Point : <b>Chek in Chek Out (scanning)</b> <b>Body Shape, Komunikasi, Akurasi Passing, Kualitas Passing.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> <b>Passing Diamond</b> Gerakan Chek in Chek Out, Cone Sebagai Musuh ( 5-10 menit ), Warm Up Dynamic – Eleven Plus, Speed Coordination 5 menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 3 v 4 + 1N ( 40 menit )</b> <b>Area (30 m x 20 m)</b> <b>Intensitas 70%,</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 2 Menit)</b> Merah menguasai bola, kuning pressure merebut bola, cetak goal di garis depan.  Scanning, Chek in Chek out, Body Shape, First Touch, Komunikasi – Pandangan

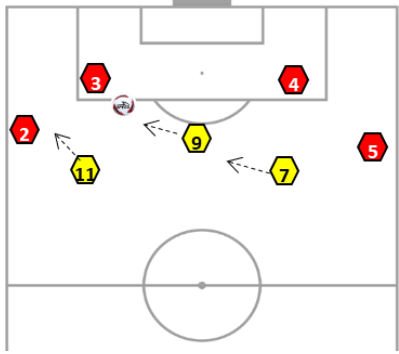
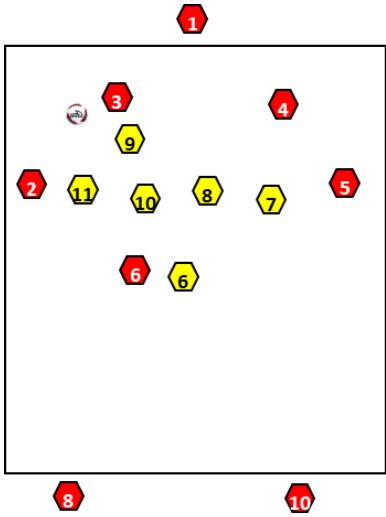
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 7 v 7 (1/2 Lapangan)</b>  Kuning menguasai bola, struktur 1-2-2-1  Speed Out, Passing ke depan, Merah  bertahan, struktur 1-3-3 Compact,  pressure, covering, rebut bola cegah  lawan pasing ke depan.</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 2</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Build Up Belakang ke Tengah</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Meningkatkan pemahaman pemain dalam Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>	Coaching Point : <b>Kontak Mata, Komunikasi</b> <b>Chek in Chek Out, Body Shape, Kualitas Passing, Membangun Serangan dari belakang antar lini, Kombinasi Passing, Mobility</b> <b>Width, Spread Out</b>
<p>-----&gt; →</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <i>Arah pergerakan pemain</i> </div>	
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Drilling passing, first touch, arahkan bola mau di passing kemana. Dengan 2 bola dan dilakukan bersama-sama, Body shape, first touch menentukan, kualitas passing.	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 6 v 5 + 1 NP ( 35 Menit )</b> <b>Area ( 30m x 25m )</b> <b>Intensitas 70%</b> <b>4 rep x 3 menit , 2 set (Rest 1 Menit),</b> Merah kuasai bola dengan target antara no 1,6, Komunikasi, Body Shape, first touch menentukan, kualitas passing

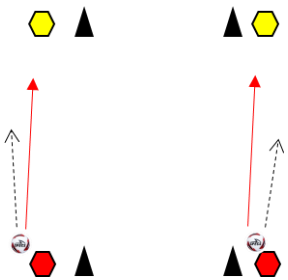
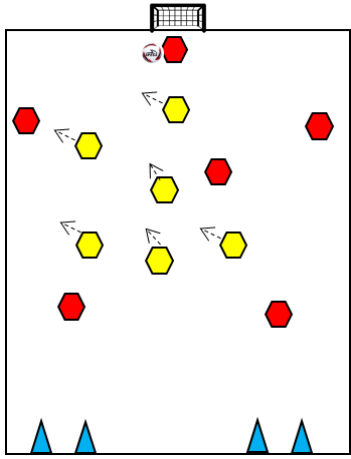
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 8 v 6 ( ½ Lapangan )</b>  Merah Build Up dari GK, cetak goal ke 3 gawang kecil, prioritas passing ke gawang kecil anggap gawang kecil sebagai no 7,9,11 struktur 1-2-2-1-2, Komunikasi, Pandangan, Body Shape, Firs Touch menentukan, kualitas passing</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>11v11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 3</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Build Up Tengah ke Depan</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Melatih tactical Build Up dari Tengah ke Depan untuk Finishing</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>	Coaching Point : <b>Komunikasi, Progresif ke Depan, Chek in Chek Out, Kualitas Passing, Membangun Serangan dari belakang antar lini, Kombinasi Passing, Mobility, Width, Spread Out</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>-----&gt;      <i>Arah pergerakan pemain</i></p> <p>→</p> </div>	
<p><b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Short pass, chek in chek out, setelah melewati cone ke 4 pemain melakukan dribbling cepat ke cone 1, Warm Up Dynamic – Eleven Plus, 5-10 menit</p>	<p><b>SESI 3 ( POSITION GAME )</b> <b>Pemain 3 (+1) v 3 (+1) ( 35 Menit )</b> <b>Area ( 30 m x 20 m )</b> <b>Intensitas 70 %</b> <b>4 rep x 2menit , 2 set (Rest 1 Menit)</b> Struktur 2-1-2-1 Main 3v3 pemain 3 ditengah memiliki 3 pemain tambahan sebagai tembok di luar area, target no 9, Komunikasi, Scanning, First touch, Pressure, kualitas passing. Arah kecepatan</p>

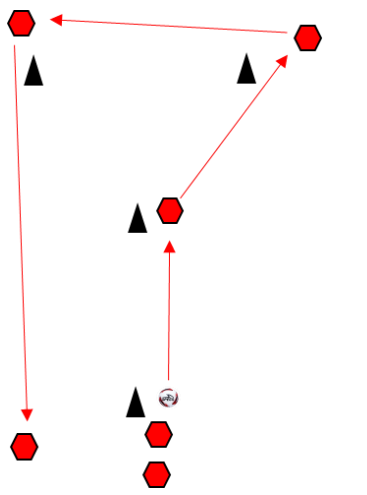
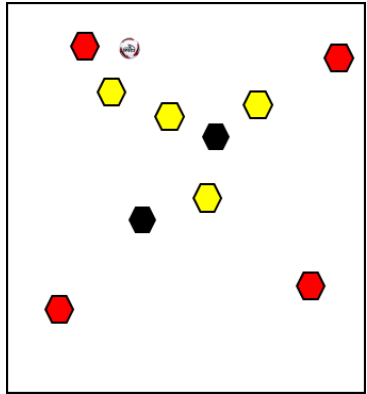
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 7 v 7 ( ½ lapangan )</b>  Kuning build up dari Tengah  Ciptakan kombinasi passing di antar lini merah, target 1 gawang tengah  Komunikasi, first touch, mobility, kualitas passing</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Anaerobic 4x60yards  Cooling Down  Evaluasi Singkat  Berdo'a</p>

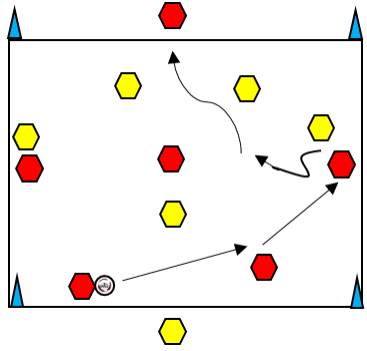
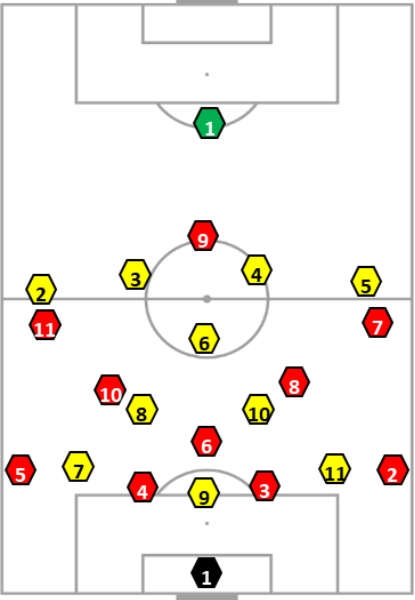
<b>INFORMASI LATIHAN 4</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Press Build Up</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Striker arahkan &amp; pressure, No 7-11 Cover, Melatih tactical untuk press build up</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>-----&gt;      <i>Arah pergerakan pemain</i></p> <p>-----&gt;      <i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div>	Coaching Point : <b>Reading, Delay, Komunikasi Pressure, Cover, Balance, Timing, arah kecepatan pressure.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> <b>Shadow 3v4, No 9 Pressure</b> , bergeser bareng 7&11 Cover, Posisi Timing arah kecepatan 10 menit, Warm Up – Eleven Plus Speed Coordination & Reaction 5 menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 6 v 5 + 3 ( 35 Menit )</b> <b>Area ( 30m x 25m )</b> <b>Intensitas 70 %</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 Menit)</b> Merah menguasai bola dengan 6 pemain didalam area dan 3 pemain tambahan di luar area Kuning pressure cegah lawan passing ke no 8-10 Timing, Arah, Kecepatan, Pressure, Cover

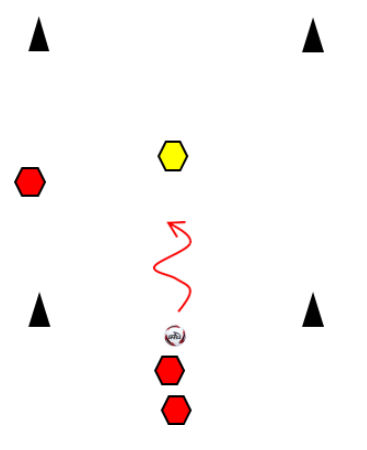
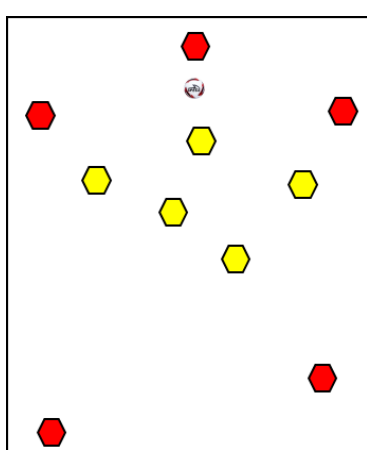
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>PRESS BUILD UP 8 v 8</b>          Kuning Press Build Up, no 9 arahkan untuk pressure, no 7-11 cover bergeser bareng kiri kanan Timing, arah, Kecepatan, Pressure, Cover, Balance, Rebut bola.</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>          Cooling Down          Evaluasi          Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 5</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Press Build Up</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Striker arahkan &amp; pressure, No 7-11 Cover, Melatih tactical untuk press build up.</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;"><i>Arah pergerakan pemain</i></p> <p>-----&gt; →</p> </div>	Coaching Point : <b>Reading, Delay, Komunikasi Pressure, Cover, Balance, Timing, arah kecepatan pressure.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Passing berhadapan, datang bayangi, datang cepat setelah passing. Warm Up Dynamic – Eleven Plus – Coordination 5 menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 6 v 6 + 1 GK ( 35 Menit )</b> <b>Area ( 35m x 25m )</b> <b>Intensitas 80 %</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 Menit).</b> Merah bangun serangan & cetak gol ke 2 gawang kecil Kuning pressure build up, cetak gol gawang normal. Reading, Delay Cover, Balance, Timing, Arah, Kecepatan, Pressure.

<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 8 v 8 + 1 GK</b>  Merah build up, Kuning Press Build Up,  no 9 arahkan, pressure  Midfielder &amp; winger cover  Reading, Delay Cover, Balance, Timing,  Arah, Kecepatan, Pressure</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>11v11 Normal</b>  2x80yards, anaerobic  Cooling Down  Evaluasi Singkat  Berdo'a</p>

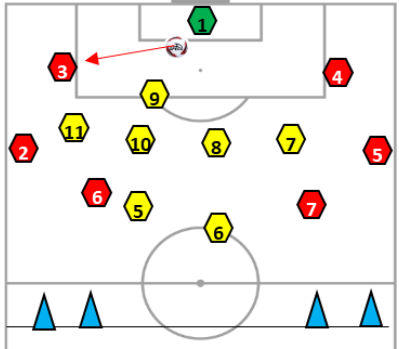
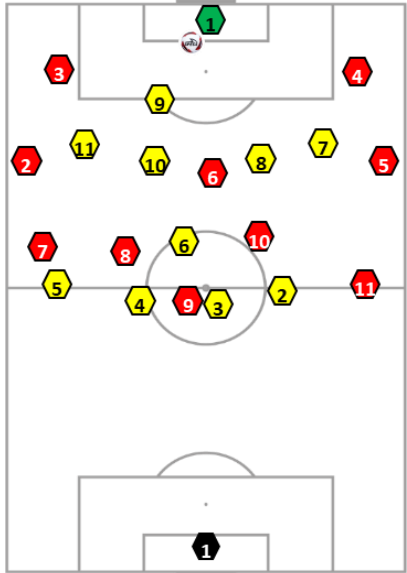
<b>INFORMASI LATIHAN 6</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Menyerang</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>First touch, scanning, reaksi ( pengambilan keputusan )</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>-----&gt; → <i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div>	Coaching Point : <b>First touch, Chek in Chek Out (scanning), Body Shape, Komunikasi, Akurasi Passing, Kualitas Passing.</b>
	
<p><b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b>            Passing kombinasi, sebelum menerima bola harus scanning dulu melihat situasi, apakah ada musuh atau tidak, cone sebagai musuh untuk segera chek out. Dynamic Stretching – Injury Prevention 5 menit</p>	<p><b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b>  <b>Pemain 4 v 4 + 2 NP ( 35 Menit )</b>  <b>Area ( 30m x 25 m )</b>  <b>Intensitas 80 %</b>  <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 Menit)</b>            Merah kuasai bola, prioritas bermain ke depan, manfaatkan netral sebagai pengganti no 8, 10</p>

	
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 1 + 5 v 5 + 1</b> ( pemain merah struktur build up, hitam goal scoring. Kuasai bola, dan pemain luar cari kesempatan masuk ke area untuk menjadi tujuan passing . Apabila belum berhasil, pemain diluar kembali ke area luar</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 7</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>First Touch</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Meningkatkan Pemahaman terhadap First Touch</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>-----&gt;</p> <p>→</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div> </div>	Coaching Point : <b>Chek in Chek Out (scanning)</b> <b>Body Shape, Komunikasi, Akurasi Passing, Kualitas Passing.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> <b>Passing Diamond</b> Gerakan Chek in Chek Out, Cone Sebagai Musuh ( 5-10 menit ), Warm Up Dynamic – Eleven Plus, Speed Coordination 5 menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 5 v 5 ( 35 Menit )</b> <b>Area ( 30m x 20 m )</b> <b>Intensitas 80 %</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 Menit)</b> <b>Merah kuasai bola, dan kombinasi passing jauh dengan melihat antar lini kuning jika kosong, lalu injak garis depan dengan bola.</b>

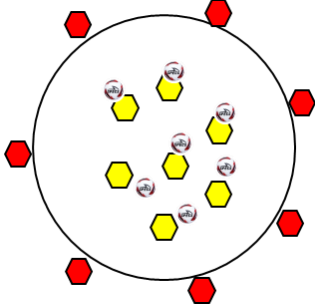
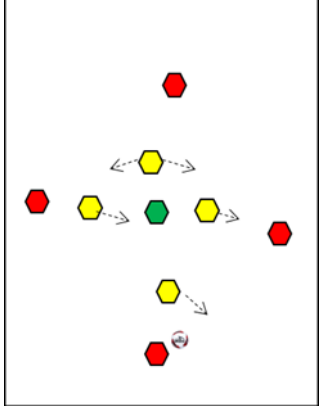
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 7 v 7 (1/2 Lapangan)</b>  Kuning menguasai bola, struktur 1-2-2-1  Spread Out, Passing ke depan, Merah  bertahan, struktur 1-3-3 Compact,  pressure, covering, rebut bola cegah  lawan pasing ke depan.</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 8</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Defend di depan ke tengah</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Meningkatkan Pemahaman terhadap First Touch</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>	Coaching Point : <b>Reading, Delay, Komunikasi Pressure, Cover, Balance, Timing, arah kecepatan pressure.</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>-----&gt;      <i>Arah pergerakan pemain</i></p> <p>-----&gt;      <i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div>	
<p><b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Shadow 3v4, No 9 Pressure, bergeser bareng 7&amp;11 Cover Posisi Timing arah kecepatan 10 menit, Warm Up – Eleven Plus SAQ Training 5 menit</p>	<p><b>SESI 3 ( POSITION GAME )</b> <b>Pemain 6 v 6 ( 46 Menit )</b> <b>Area ( 35 m x 25 m )</b> <b>Intensitas 80 %</b> <b>5 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 Menit)</b> Merah kuasai bola, di luar area. Kuning pressure jangan biarkan passing ke no 6 (cegah untuk mencetak gol ke 2 gawang ibarat no 8,10) Arah, Timing, Kecepatan, Pressure, Cover</p>

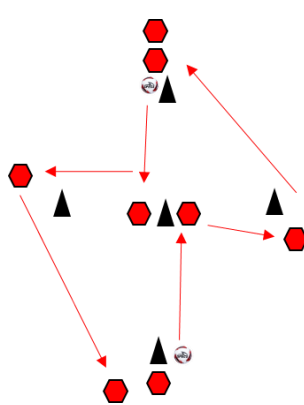
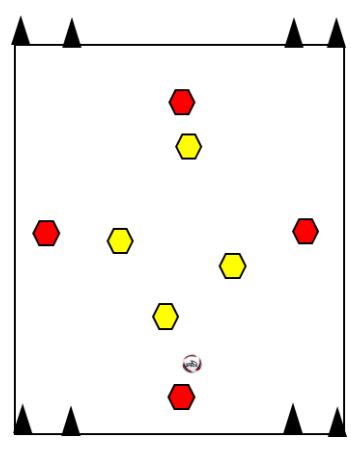
	
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 7 v 7 40 m x 60 m</b>  Merah Build Up dan kuning lakukan press build Up  No 9 arahkan pressure, no 7-11 cover  Reading, Delay, Komunikasi, Pressure,  Timing, Arah, Kecepatan</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11v11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 9</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Defending In The Midfielder to Defender</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Melatih Komunikasi dan Pemahaman bertahan di area tengah ke belakang</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">-----&gt;</span> <span style="margin-right: 10px;">-&gt;</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <i>Arah pergerakan pemain</i> </div> </div>	Coaching Point : <b>Reading, Delay, Bergeser bersama, Ciptakan moment 2v1, Timing arah pressure, Komunikasi, Compact, Cover &amp; Balance, Controll.</b>
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Passing berhadapan, setelah passing datang untuk pressure, dilakukan secara bergantian Warm Up Dynamic – Speed-Agility-Quickness 5 menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 4 v 4 + 3 NP ( 46 Menit )</b> <b>Intensitas 85 %</b> <b>Area ( 30 m x 20 m )</b> <b>5 rep x 3 menit, 2 set (rest 2 menit)</b> <b>Body shape, dengan kaki mana harus terima bola, width &amp; depth</b>

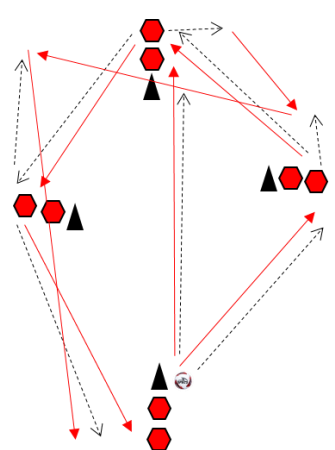
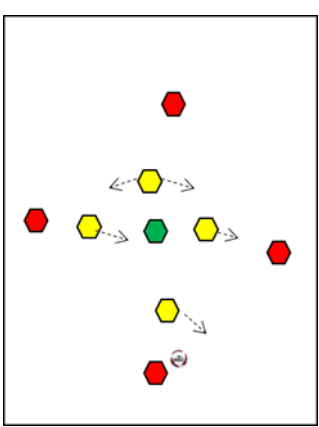
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 9 v 9 ( 40 m x 60 m )</b>  Merah Build up kuning defend,  Kuning boleh pressure jika bola sudah  dialirkan melewati garis, nanti ada  moment beberapa pemain boleh  pressure ke area kotak pinalti merah  Reading, bergeser bersama, Timing, Arah,  Kecepatan Pressure</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

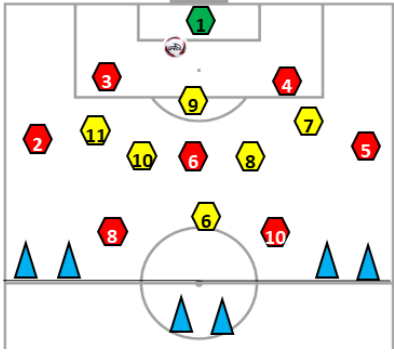
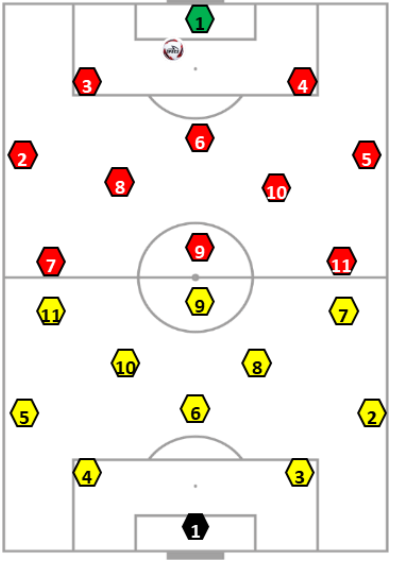
<b>INFORMASI LATIHAN 10</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b><i>Defending In The Defender</i></b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Melatih Komunikasi dan Pemahaman bertahan di area Belakang. Memahami Konsep bertahan di bawah</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">-----&gt;</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <i>Arah pergerakan pemain</i> </div> </div> <span style="color: red; font-weight: bold; margin-left: 10px;">→</span>	Coaching Point : <b>Reading, Delay, Bergeser Bersama, Ciptakan moment 2v1, Timing arah pressure, Komunikasi, Compact, Cover &amp; Balance, Control.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Setelah passing datang untuk pressure, dilakukan secara bergantian untuk adaptasi ke position game dan kombinasi tambahan lainnya. Warm Up Dynamic – Speed-Agility-Quickness 5 menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 4 v 4 + 1 NP ( 40 Menit )</b> <b>( Area 20 m x 20 m )</b> <b>Intensitas 85 %</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 2 Menit)</b> Ciptakan situasi 5v4 pertahankan penguasaan bola, berhasil rebut bola kuasai bola selama mungkin.

<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 9 v 9 ( 40 m x 60 m )</b>  Kuning Build up dari tengah ,Merah boleh pressure jika bola sudah dialirkan melewati garis, nanti ada momen beberapa pemain boleh pressure ke area kotak pinalti Kuning  Reading, bergeser bersama, Timing, Arah, Kecepatan Pressure.</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 11</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Build Up Belakang ke Tengah</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Meningkatkan pemahaman pemain dalam Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah Pemahaman terhadap first touch</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;"><i>Arah pergerakan pemain</i></p> <p>-----&gt; →</p> </div>	Coaching Point : <b>Kontak Mata/Pandangan Komunikasi, Chek in Chek Out, Body Shape Kualitas Passing, Membangun Serangan dari belakang antar lini, Kombinasi Passing Mobility, Width, Spread Out.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Drilling passing, first touch, arahkan bola mau di passing kemana. Dengan 2 bola dan dilakukan bersama-sama, Agility-Quickness 5-7 Menit.	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>POSSITION GAME</b> <b>Pemain 4 v 4 ( 35 Menit )</b> <b>Intensitas 85 %</b> <b>Area ( 15 m x 25 m )</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set ( Rest 1 Menit )</b> Possition game 4v4 dalam area, masing-masing tim merah atau kuning cetak gol ke 2 gawang yang ada didepan . Kualitas passing, shooting, Body shape sebelum mendapat bola

<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 8 v 6 ( ½ Lapangan )</b>  Merah Build Up dari GK, cetak goal ke 3 gawang kecil, prioritas passing ke gawang kecil anggap gawang kecil sebagai no 7,9,11 struktur 1-2-2-1-2  Komunikasi, Pandangan, Body Shape, First Touch menentukan, kualitas passing</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11v11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 12</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Build Up Belakang ke Tengah</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Meningkatkan pemahaman pemain dalam Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah Pemahaman terhadap first touch</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>-----&gt;</p> <p>→</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div> </div>	Coaching Point : <b>Kontak Mata/Pandangan Komunikasi, Chek in Chek Out, Body Shape Kualitas Passing, Membangun Serangan dari belakang antar lini, Kombinasi Passing Mobility, Width, Spread Out.</b>
	
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> Drilling passing, Diamond Passing dengan variasi yang diberikan oleh pelatih. (Dengan dua variasi) Agility-Quickness (hurdle, ladder, stick) 5-7 Menit	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Pemain 4 v 4 + 1 NP ( 35 Menit )</b> <b>( Area 30 m x 20 m )</b> <b>Intensitas 85 %</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 Menit)</b> Ciptakan situasi 5v4 pertahankan penguasaan bola, berhasil rebut bola kuasai bola selama mungkin

	
<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 8 v 6 ( ½ Lapangan )</b>  Merah Build Up dari GK, cetak goal ke 3 gawang kecil, prioritas passing ke gawang kecil anggap gawang kecil sebagai no 7,9,11 struktur 1-2-2-1-2  Komunikasi, Pandangan, Body Shape, Firs Touch menentukan, kualitas passing.</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11v11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 13</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Prinsip Bertahan</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Sama Jumlah Bertahan Secara Individu &amp; Unit Pressure, Cover, Balance</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;"><i>Arah pergerakan pemain</i></p> <p>-----&gt; →</p> </div>	Coaching Point : <b>Pressure, Cover, Balance</b> <b>Datang Cepat, Deselerasi, Arahkan Lawan ke kaki terlemah, Ciptakan moment 2v1</b> <b>Rebut Bola.</b>
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCISE )</b> <b>Passing berhadapan 1v1 5-10 menit</b> Habis passing datang cepat, kurangi kecepatan (deselerasi) Arahkan dan rebut bola Dilanjutkan dengan 2v2 sama jumlah Pressure, Cover. Warm Up Dynamic 5 menit + Agility, Quickness (ladder, simpai)	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> <b>Intensitas 90 %</b> <b>Pemain 3 v 3 ( 35 Menit )</b> <b>( Area 20 m x 15 m )</b> <b>4 rep x 2 menit (Rest 1 menit)</b> <b>Pemain 4 v 4 ( Area 30 m x 20 m )</b> <b>4 rep x 3 menit (Rest 2 Menit)</b> Tujuan latihan datang bertahan dengan speed Pressure, cover, balance, datang cepat, kurangi kecepatan arahkan lawan ke kaki terlemah, rebut bola.

<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 7 v 7 ( 1/2 Lapangan )</b>      Kuning Menguasai Bola,      Merah Pressure, struktur defend 1-3-3      Datang cepat, kurangi kecepatan,      pressure, cover, balance, arahkan lawan      kaki terlemah, rebut bola</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>      Cooling Down      Evaluasi      Berdo'a</p>



<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain 6 v 5 ( 30x25m )</b>  4 x 3 menit (Rest 1 Menit)  Merah kuasai bola dengan target antara no 8,9,10 (cones sebagai target)  Komunikasi, Pandangan, Body Shape, first touch menentukan.</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11v11 Normal</b>  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 15</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Menyerang</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Build Up</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>-----&gt; → <i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div>	Coaching Point : <b>Dribling ke lawan untuk menciptakan situasi menang jumlah dan memecah blok defense lawan, body shape, pressure, arah kecepatan first touch, pengambilan keputusan.</b>
<b>SESI 1 ( PASSING EXERCICE )</b> 4v2 ( 2 menit bergantian ) 10 menit stretching Pemain menguasai bola selama mungkin, Lawan rebut bola dribbling ke luar garis, pemain kehilangan bola keroyok.	<b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b> Pemain 4 v 3 + 1 GK ( 40 Menit ) ( Area 40 m x 35 m ) <b>Intensitas 90 %</b> <b>4 rep x 3 menit, 2 set ( Rest 2 Menit )</b> Ciptakan kombinasi di penyelesaian akhir dan cetak gol, berhasil rebut bola kuning cetak gol ke gawang kecil.

<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain Main 9 v 9 . 20 menit</b>  Menyerang 1-2-1-2-3  Bertahan 1-4-1-2-1</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>11v11 Normal</b>  Focus build up dan transisi saat kehilangan bola.  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

<b>INFORMASI LATIHAN 16</b>	
Hari / Tanggal :	Pemain : <b>Semua Pemain</b>
Tempat : <b>Stadion UNY</b>	Topik : <b>Menyerang</b>
Fase Usia : <b>14-16 Tahun</b> Jumlah Pemain : 25	Tujuan Latihan : <b>Build Up</b>
Durasi : <b>90 Menit</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>-----&gt;  <span style="color: red;">→</span></p> <p style="text-align: center;"><i>Arah pergerakan pemain</i></p> </div>	Coaching Point : <b>Dribling ke lawan untuk menciptakan situasi menang jumlah dan memecah blok defense lawan, body shape, first touch, pengambilan keputusan.</b>
<p><b>SESI 1 ( PASSING EXERCICE )</b>  Main 2v1+1 pindah ke ruang berikutnya, lawan rebut bola dribbling ke luar garis, Posisi di area orange diisi oleh nomor 6,8,10</p>	<p><b>SESI 3 ( POSSITION GAME )</b>  <b>Pemain 2 v 2 + 2 GK sama jumlah</b>  <b>Intensitas 90 % ( 40 Menit )</b>  <b>5 rep x 3 menit, 2 set (Rest 1 menit)</b>  dengan 2 portable gawang  Merah kuasai bola, kuning pressure, cetak gol ke gawang lawan</p> <p>Reading, bergeser bersama, Pressure, Timing, Arah Kecepatan</p>

<p><b>SESI 4 ( PHASE OF PLAY )</b>  <b>Pemain Main 7 v 7 + 2 NP . 20 Menit</b>  Menyerang 1-2-1-2-3  Bertahan 1-4-1-2-1</p>	<p><b>SESI ( GAME )</b>  <b>Pemain 11 v 11 Normal</b>  Focus build up dan transisi saat kehilangan bola.  Cooling Down  Evaluasi  Berdo'a</p>

Lampiran 6. Data Penelitian

No	Nama	Umur	Prettest	Kriteria	Posttest	Kriteria
1	Mark Tosema	16	17,84	Average	15,55	Above Average
2	Nabil Falih	14	17,81	Average	15,75	Above Average
3	Hajam Murusdi	14	19,31	Below Average	16,15	Average
4	Pindo Enggal P	16	17,34	Average	16,75	Average
5	Hernanda Rama	16	16,25	Average	16	Average
6	M. Arsy Al	16	17,34	Average	16,55	Average
7	Ahdan Diandra	14	16,53	Average	16,45	Average
8	Femas Ariel	14	17,47	Average	15,35	Above Average
9	Ivanura Fadli	16	16,78	Average	14,35	Excellent
10	Alfin Budiana	16	15,84	Above Average	14,4	Excellent
11	Servatius Bisatyo	15	20,34	Poor	18,02	Below Average
12	Rifky Aditya	14	16,97	Average	15,55	Above Average
13	Bonardo Mario	15	17,11	Average	16,6	Average
14	Eko Muchamad	16	18,47	Below Average	16,45	Average
15	M. Rafi Maulana	14	17,12	Average	16,5	Average
16	Kevin Dicky	16	17,09	Average	15,25	Above Average
17	Hafidz Canggih	15	16,41	Average	16,5	Average
18	Raditya Rafi	14	17,2	Average	16,75	Average
19	Sohibul Wafa	14	18,53	Below Average	16,34	Average
20	Endra Wahyu R	15	16,96	Average	16,66	Average
21	F. Hamim Zainuri	16	16,81	Average	15,68	Above Average
22	Nurcahyo Adi	16	17,29	Average	16,87	Average
23	Raga Intian R	15	16,19	Above Average	14,9	Excellent
24	Sabian Maulana	15	17,5	Average	16,41	Average
25	Fachry Aditya	15	17,84	Average	16,47	Average

### Lampiran 7. Presensi Kehadiran

No	Nama	Umur	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	Mark Tosema	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Nabil Falih	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Hajam Murusdi	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Pindo Enggal P	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Hernanda Rama	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	M. Arsy Al	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Ahdan Diandra	14	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√
8	Femas Ariel	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Ivanura Fadli	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
10	Alfin Budiana	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Servatius Bisatyo	15	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Rifky Aditya	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Bonardo Mario	15	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
14	Eko Muchamad	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	M. Rafi Maulana	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Kevin Dicky	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Hafidz Canggih	15	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
18	Raditya Rafi	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Sohibul Wafa	14	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	Endra Wahyu R	15	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
21	F. Hamim Zainuri	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√
22	Nurcahyo Adi	16	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
23	Raga Intian R	15	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
24	Sabian Maulana	15	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
25	Fachry Aditya	15	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

## Lampiran 8. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

#### Statistics

		Prettest	Posttest
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		17,3736	16,0900
Median		17,2000	16,4100
Mode		17.34 <sup>a</sup>	15.55 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,99273	,82506
Minimum		15,84	14,35
Maximum		20,34	18,02
Sum		434,34	402,25

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

#### Prettest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.84	1	4,0	4,0	4,0
	16.19	1	4,0	4,0	8,0
	16.25	1	4,0	4,0	12,0
	16.41	1	4,0	4,0	16,0
	16.53	1	4,0	4,0	20,0
	16.78	1	4,0	4,0	24,0
	16.81	1	4,0	4,0	28,0
	16.96	1	4,0	4,0	32,0
	16.97	1	4,0	4,0	36,0
	17.09	1	4,0	4,0	40,0
	17.11	1	4,0	4,0	44,0
	17.12	1	4,0	4,0	48,0
	17.20	1	4,0	4,0	52,0
	17.29	1	4,0	4,0	56,0

17.34	2	8,0	8,0	64,0
17.47	1	4,0	4,0	68,0
17.50	1	4,0	4,0	72,0
17.81	1	4,0	4,0	76,0
17.84	2	8,0	8,0	84,0
18.47	1	4,0	4,0	88,0
18.53	1	4,0	4,0	92,0
19.31	1	4,0	4,0	96,0
20.34	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

**Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14.35	1	4,0	4,0	4,0
14.40	1	4,0	4,0	8,0
14.90	1	4,0	4,0	12,0
15.25	1	4,0	4,0	16,0
15.35	1	4,0	4,0	20,0
15.55	2	8,0	8,0	28,0
15.68	1	4,0	4,0	32,0
15.75	1	4,0	4,0	36,0
16.00	1	4,0	4,0	40,0
16.15	1	4,0	4,0	44,0
16.34	1	4,0	4,0	48,0
16.41	1	4,0	4,0	52,0
16.45	2	8,0	8,0	60,0
16.47	1	4,0	4,0	64,0
16.50	2	8,0	8,0	72,0
16.55	1	4,0	4,0	76,0
16.60	1	4,0	4,0	80,0
16.66	1	4,0	4,0	84,0
16.75	2	8,0	8,0	92,0
16.87	1	4,0	4,0	96,0
18.02	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

## Lampiran 9. Uji Normalitas

```
NPART TESTS  
/K-S (NORMAL) =VAR00001 VAR00002  
/MISSING ANALYSIS.
```

### NPar Tests

[DataSet0]

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest	Posttest
N		25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	17,3736	16,0900
	Std. Deviation	,99273	,82506
Most Extreme Differences	Absolute	,169	,179
	Positive	,169	,132
	Negative	-,077	-,179
Kolmogorov-Smirnov Z		,847	,895
Asymp. Sig. (2-tailed)		,470	,399

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 10. Uji Homogenitas

```
ONEWAY VAR00001 BY VAR00002  
  /STATISTICS HOMOGENEITY  
  /MISSING ANALYSIS.
```

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

kelincahan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,188	1	48	,768

#### ANOVA

kelincahan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20,595	1	20,595	24,721	,000
Within Groups	39,990	48	,833		
Total	60,585	49			

## Lampiran 11. Uji t

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest	17,3736	25	,99273	,19855
	Posttest	16,0900	25	,82506	,16501

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest & Posttest	25	,544	,005

**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	Prettest - Posttest	1,28360	,87999	,17600	,92036	1,64684	7,293	24	,000

**Lampiran 12. Dokumentasi**

