

PENGARUH MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA
GELORA MUDA KELOMPOK USIA 12 TAHUN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh:

Rudian

NIM. 17602244034

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

**PENGARUH MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA GELORA MUDA
KELOMPOK USIA 12 TAHUN**

Oleh

Rudian
NIM. 17602244034

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan pada siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 tahun dan Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kelincahan pada siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 tahun?

Metode yang digunakan penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian menggunakan *Pre-Experimental Designs* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yaitu tes yang di gunakan adalah tes kecepatan (*sprint* 30 meter) dan tes kelincahan (*illionis*). Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun sebanyak 10 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil analisis uji t pada data Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-4,926) > t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun. Hasil analisis uji t pada data Kelincahan Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun. Dengan presentase peningkatan pada kecepatan sebesar 6,74% dan peningkatan pada kelincahan sebesar 7,01%.

Kata kunci: *Latihan Tic Tac Toe, Kecepatan, Kelincahan*

**EFFECT OF TIC TAC TOE TRAINING MODEL ON THE IMPROVEMENT
OF SPEED AND AGILITY OF THE STUDENTS OF GELORA MUDA
FOOTBALL SCHOOL IN THE AGE GROUP OF 12 YEARS OLD**

Abstract

The objective of this research is to determine the effect of Tic Tac Toe training model on the speed of Gelora Muda Football School students in the age group of 12-years old and the effect of Tic Tac Toe training model on the agility of 12-years-old students of Gelora Muda Football School.

The research method was basically an experimental study, with the research design utilized Pre-Experimental Designs in the form of One-Group Pretest-Posttest Design. The research instruments used to collect data in this study were tests and measurements, called a speed test (sprint 30 meters) and agility test (millionis). The research subjects were 10 students of Gelora Muda Football School in the age group of 12 years old. The data analysis technique used t test with a significance level of 5%.

The results of the t-test analysis on the speed of the football school students in the age group of 12-years-old gains the t value (-4.926) > t table (2.262), these results can be concluded that there is an effect of the Tic Tac Toe training model on the speed of the students of Gelora Muda Football School in the age group of 12 years old. The results of the t-test analysis on the agility of the students of Gelora Muda Football School gains the t value (-6.536) > t table (2.262), these results can be concluded that there is an effect of the Tic Tac Toe training model on the agility of the students of Gelora Muda Football School in the age group of 12 years old. The percentage increase in speed is at 6.74% and an increase in agility at 7.01%.

Keywords: Tic Tac Toe Training, Speed, Agility

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rudian

NIM : 17602244034

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Model Latihan *Tic Tac Toe* Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun

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

Yogyakarta, 29 November 2021
Yang menyatakan



Rudian
NIM. 17602244034

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA GELORA MUDA
KELOMPOK USIA 12 TAHUN**

Disusun Oleh:

Rudian
NIM. 17602244034

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

Yogyakarta, 29 November 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 196502021993121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH MODEL LATIHAN TIC TAC TOE TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA GELORA MUDA
KELOMPOK USIA 12 TAHUN**


Disusun Oleh:

Rudian
NIM. 17602244034


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

Pada tanggal 22 Desember 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		5/1-2022
Danardono, S.Pd., M.Or. Sekretaris		5/1/2022
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd Penguji		5-1-2022

Yogyakarta, 10 Januari 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP.196407071988121001

MOTTO

1. “Salah satu yang terpenting adalah ketika kau bermain dengan percaya diri dan tidak takut membuat kesalahan” –Hakim Ziyech-
2. Hidup adalah keberanian menghadapi tanda tanya.-Soe Hok Gie-
3. Sudah besar waktunya sadar.-Rudian-

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Bapak Karsadi & Ibu Rokenih yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan bapak dan ibu, karena itu terimalah persembaha bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Teman spesial saya Hidayati Nur Hakiamh yang senantiasa mengangkat saya, dan memberikan semangat kepada saya untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggung jawab selama ini. Terimakasih selalu mendampingiku di saat sedih, susah maupun senang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Tic Tac Toe* Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
2. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati S.Pd., M.Or. Selaku penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
4. Drs. Herwin, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PKO yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 29 November 2021



Rudran

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Latihan.....	12
3. Hakikat Kecepatan	17
4. Hakikat Kelincahan.....	20
5. Hakikat Tic tac toe	22
6. SSB Gelora Muda Sleman	28
B. Hasil penelitian yang relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Atau Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35

C.	Populasi dan Sampel	36
D.	Definisi Operasional Variabel	37
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
F.	Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A.	Hasil Penelitian.....	42
B.	Pembahasan	47
C.	Keterbatasan Penelitian	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	51
A.	Kesimpulan.....	51
B.	Implikasi.....	51
C.	Saran	52
	DAFTAR PUSTAKA	53
	LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Tic Tac Toe</i> drill	24
Gambar 2. Modifikasi <i>Tic Tac Toe</i>	25
Gambar 3. Modifikasi <i>Tic Tac Toe</i>	26
Gambar 4. Modifikasi <i>Tic Tac Toe</i>	27
Gambar 5. Bagan kerangka berfikir	33
Gambar 6. Desain Eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design.	35
Gambar 7. Tes kecepatan	39
Gambar 8. Tes <i>Illionis</i>	40
Gambar 9. Diagram Data Kecepatan Pada Siswa SSB Gelora Muda.....	43
Gambar 10. Diagram Data Kemampuan Kelincahan Siswa SSB Gelora Muda...	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Penelitian Kecepatan	42
Tabel 2. Data Kemampuan Kelincahan	44
Tabel 3. Presentase Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan	45
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 5. Hasil Uji t Paired Sampel t test data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pemohonan Dosen Pembimbing	57
Lampiran 2. Lembar Bimbingan	58
Lampiran 3. Validasi Program Latihan	60
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	62
Lampiran 6. Data Pretest.....	63
Lampiran 7. Data Postest	64
Lampiran 8. Data Hadir Siswa	65
Lampiran 9. Data Penelitian.....	67
Lampiran 10. Statistik Deskriptif.....	67
Lampiran 11. Uji Normalitas	70
Lampiran 12. Uji T.....	71
Lampiran 13. Program Latihan	72
Lampiran 14. Dokumentasi.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olah raga beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Dalam pelaksanaannya waktu bermain normal sepak bola adalah 45 menit kali 2, selama waktu normal skor masihimbang dan ada waktu 15 menit lagi kali 2 (Subagyo Irianto, 2010: 2). Permainan sepak bola merupakan salah satu olah raga yang sangat digemari oleh semua kalangan di seluruh dunia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa terutama laki-laki hingga di seluruh dunia, seiring berjalannya waktu wanita juga jatuh cinta pada sepakbola, karena siapapun bisa bermain sepak bola, entah itu adalah olahraga rekreasi atau pencapaian prestasi tertinggi. Pertandingan sepakbola adalah permainan bola besar yang membutuhkan kerjasama tim untuk menciptakan peluang dan mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk gawang lawan, serta mempertahankan gawang agar tidak memasukkan bola, dan tim yang paling banyak memasukkan bola sebagai pemenangnya (Clive Gifford, 2002: 11).

Pencapaian prestasi puncak atlet dapat dibimbing oleh pelatih dari tahap pemula hingga atlet profesional atau dari masa anak-anak hingga dewasa. Untuk mencapai level atlet tertinggi, dalam proses latihan pelatih perlu menyusun rencana latihan yang tepat untuk mencapai tujuan latihan. Menurut Harsono (2015: 39) bahwa tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet

meningkatkan keterampilan dan performanya semaksimal mungkin. Keterampilan dasar sepakbola adalah suatu keharusan bagi setiap pemain karena itu mempengaruhi persaingan setiap penampilan dan level lebih tinggi. Tapi pemain sepak bola tidak cukup memiliki keterampilan bermain sepak bola, namun juga harus memiliki kondisi fisik baik.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan dan perkembangan yang pesat baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan dan psikologis pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan ini dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan Piala Eropa, dan tim-tim Eropa dan Amerika Latin juga dapat dilihat di kualifikasi sebelum Piala Dunia. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Kondisi fisik pemain sepakbola merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan keterampilan, taktik, mental dan kedewasaan. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap menghadapi pertandingan menjadi faktor penting dalam pertandingan sepakbola. Pemain sepakbola yang bertahan atau menyerang terkadang menghadapi tabrakan yang serius, atau harus berlari dengan kecepatan penuh atau menghindari lawan, dan tiba-tiba berhenti mengontrol bola. Pemain sepakbola yang mengatasi masalah tersebut harus dibina dan dilatih sejak awal.

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 kemungkinan 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. 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.

Menjadi seorang atlet membutuhkan kerja keras dari awal hingga akhir , seperti mempersiapkan latihan yang rutin, mempersiapkan kondisi fisik serta mempersiapkan mental. Gaya hidup para atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan dan waktu istirahat yang diatur dengan baik. Harapannya dengan menggunakan hal semacam ini para atlet dapat berkonsentrasi dan mencapai tujuan yang diinginkan. Performa olahraga ini tidak hanya bergantung pada keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani

dimiliki oleh para atlet berani melawan, juga tergantung kesehatan psikologis dan mentalnya.

Jonath Krempel dalam Irawadi (2012:1) mengartikan bahwa” kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi” sementara Bompa (2009:203) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dengan adanya unsur yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas cara kerja yang dilakukan oleh masing-masing pemain. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta dayatahan.

Pentingnya kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepak bola haruslah diperhatikan oleh pelatih dan para pemain itu sendiri. Seorang pelatih harus bisa mengontrol kondisi fisik pemain, dengan ini bisa tahu sejak usiadini apakah sang pemain sudah cukup kondisi fisiknya untuk mempengaruhi penampilannya kompetisi. Kecepatan dan kelincahan sangat penting mendukung pengembangan olahraga terampil dalam sepakbola. Dalam hal ini, kecepatan dan kelincahan harus dipertahankan dan tingkatkan untuk membuat bermain sepakbola lebih baik. Bagi pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda tentunya selalu dihadapinya di setiap pertandingan, setiap pemain sepakbola juga selalu menghendaki gerakan yang cepat dengan membutuhkan unsur kecepatan dan kelincahan yang baik. Akan tetapi ada beberapa pemain

yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan saat melewati lawan, padahal jika kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai dengan baik maka setiap pemain maupun tim dapat keuntungan bisa melakukan serangan balik dengan cepat dan baik.

Berdasarkan pengamatan penulis di sekolah sepak bola (SSB) Gelora Muda Sleman, ternyata kecepatan dan kelincahan siswa SSB mengikuti latihan sepak bola masih sangat rendah sehingga berdampak pada kecepatan dan kelincahan lari yang belum maksimal. Setiap olahragawan, termasuk pesepak bola, membutuhkan kecepatan dan kelincahan. Setiap pemain harus bisa berlari hingga akhir latihan dan kompetisi. Dengan persiapan yang matang di tahun-tahun awal, pemain bisa dengan mudah mengembangkan kemampuannya, setidaknya untuk menjaga salah satu kondisi fisik penting dari profesi sepakbola, hingga mencapai keemasan di usia dewasa atau senior. Adapun variasi latihan yang dimaksud adalah dengan melalui media permainan. Permainan merupakan pendekatan dalam kegiatan latihan yang sangat diperlukan karena bermanfaat bagi perkembangan kognitif dan kreatif siswa, selain dapat membuat latihan yang disajikan lebih menarik. Mengingat karakteristik anak yang mudah bosan dan lebih suka bermain, maka latihan model *Tic Tac Toe* akan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan. Adapun variasi latihan yang dimaksud adalah dengan melalui media permainan. Permainan merupakan pendekatan dalam kegiatan latihan yang sangat diperlukan karena bermanfaat bagi perkembangan

kognitif dan kreatif siswa, selain dapat membuat latihan yang disajikan lebih menarik.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum pernah menerapkan metode latihan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kecepatan dan kelincahan.
2. Pelatih belum pernah menerapkan metode variasi latihan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan.
3. Belum diketahui pengaruh variasi latihan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan.

C. Batasan Masalah

Dari beberapa pemaparan diatas, peneliti mencoba untuk membatasi pembahasan yang hanya dalam lingkup “Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan bahan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Adakah Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun?
2. Adakah Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Membuktikan Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun
2. Membuktikan Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah mengenai hasil model latihan *Tic Tac Toe* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Gelora Muda Sleman KU 12 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan menambah pengetahuan, wawasan dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian pada masa mendatang yang berkaitan tentang kelincahan dan kecepatan dalam SSB.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Pembina dan pelatih dapat digunakan sebagai alternatif pada saat latihan ketika siswa merasa bosan pada saat latihan, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan maupun dalam pertandingan.

- b) Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kecepatan dan kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitasnya dirinya sendiri sebagai modal untuk berlatih fase selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian SepakBola

Pada dasarnya, Sepak bola merupakan olah raga beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Tujuan dari pertandingan sepakbola ini adalah untuk mencetak gol skor dengan mencetak bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, dan juga mencoba melindungi gawang mereka sendiri. Sepak bola adalah olahraga yang populer di masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia tahu dan umumnya suka olahraga ini. Bahkan kata masyarakat Indonesia, sepak bola juga merupakan permainan yang penuh aksi video yang diputar dan ditonton jutaan orang itu luar biasa. Clive Gifford (2007: 6). Sedangkan, menurut Soekatamsi (1998: 3) mengatakan bahwa sepakbola adalah pertandingan besar antar tim, dengan 11 pemain di setiap tim. Semua bagian tubuh kecuali tangan (lengan) bisa digunakan untuk permainan. Permainan ini bermain diatas rumput persegi panjang dengan panjang 100 hingga 110 meter dan lebar 64 hingga 75 meter. Pada dua garis ini, lebar area di tengah masing-masing ditetapkan sebagai gawang yang berlawanan satu sama lain.

Menurut Muhajir (2004: 22), sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan menendang untuk mencetak bola ke gawang lawan dan melalui pertahanan untuk menghindari kebobolan. Bersamaan dengan itu,

menurut Sucipto, dkk (2000: 7) Pertandingan sepakbola hampir selesai dimainkan gunakan anggota badan kecuali kiper diizinkan untuk menggunakan tangan ketika berada di area penalti.

Sedangkan, menurut Agus Salim (2008: 10), sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dengan kaki mereka. Tujuan utamanya berasal dari permainan ini bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin tentunya harus dilakukan sesuai dengan regulasi yang telah ditetapkan. Selain itu, menurut Subagyo Irianto (2010: 12) sepak bola adalah permainan tim, termasuk setiap tim sebelas pemain, salah satunya adalah penjaga gawang, tujuan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh waktu normal 45 menit.

Setiap tim memiliki strateginya sendiri untuk memenangkan pertandingan sepak bola. Strategi permainan biasanya ditentukan oleh pelatih masing-masing tim sebelum permainan dimulai. Dengan menganalisa kekuatan dan kelemahan tim lawan, pelatih akan menentukan strategi yang cocok untuk menghadapi calon lawan. Strategi tersebut antara lain pembentukan tim, pemain yang ditempatkan dalam permainan, taktik yang akan digunakan dalam permainan, dan pemain yang akan bertindak sebagai penerima tendangan bebas, tendangan sudut, dan penendang pinalti.

Oleh karena itu, berdasarkan pemahaman para ahli dapat ditarik kesimpulan sepak bola adalah olahraga beregu masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Tujuan dari sepakbola adalah

mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan juga melindungi gawang agar tidak kemasukan bola dan tim yang paling banyak memasukan bola sebagai pemenangnya.

b. Macam-macam teknik dasar sepakbola

Keterampilan dasar sepak bola merupakan fondasi awal yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola. Dengan menguasai teknik-teknik dasar sepak bola, pemain bisa lebih mudah menguasai teknik-teknik lanjutan dari teknik dasar, teknik lanjut, fisik dan taktik. Herwin (2004: 21) menjelaskan bahwa permainan sepak bola mencakup dua gerakan atau keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain:

1) Gerak dengan bola

Pemain harus menguasai teknik pergerakan bola untuk melindungi bola dari lawan atau gawang. Teknik-teknik tersebut antara lain *passing* (mengumpan), *shooting* (menembak), *control* (menghentikan), *heading* (menyundul), *dribbling* (menggiring), *ball felling* (mengenali jarak antara bola dan badan), *feinting* (gerak tipu), *ball keeping* (melindungi bola), *tackling* (merebut bola) dan *throw in* (melempar).

2) Gerak tanpa bola

Fungsi pemain tanpa bola adalah membuka ruang sempit saat sulit mendapatkan umpan. Tidak adanya pergerakan bola juga berarti pemain dapat melindungi area pertahanan timnya dengan cara merebut bola atau mempersempit ruang, sehingga menyulitkan lawan untuk mengoper atau

menembak. Tindakan lainnya, seperti berjalan, memberi tipuan, melompat, berguling, berputar, berbalik dan berhenti secara tiba-tiba.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Latihan dalam bahasa Inggris bisa disebut dengan *training*, *practice* atau *exercise*. Latihan adalah proses aktivitas fisik, aktivitas fisik direncanakan melalui perencanaan sistematis dan struktural jangka panjang. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental untuk mendukung siswa atau atlet dalam mencapai kesuksesan terbesar dalam olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012: 16) yaitu, "Latihan adalah proses melakukan aktivitas fisik. Proses ini didasarkan pada rencana latihan yang sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Terutama persiapan untuk pertandingan".

Djoko Pekik Irianto (2018: 11) menyatakan bahwa latihan adalah proses penyiapan organisme atlet secara sistematis, melalui beban fisik dan mental yang teratur, terarah, terus meningkat, dan berulang-ulang untuk mencapai kualitas prestasi yang maksimal. Kompetisi ini merupakan klimaks dari proses latihan olahraga, dan penulis berharap para atlet bisa tampil sebaik mungkin. Untuk mendapatkan prestasi terbaik, seorang atlet tidak lepas dari proses latihan.

Menurut Harsono (2015: 39), tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan performanya semaksimal mungkin. Untuk

mencapai tujuan tersebut, atlet perlu memperhatikan dan melatih dengan sungguh-sungguh empat aspek latihan, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktis dan latihan mental.

1) Latihan Fisik

Perkembangan komponen tubuh yang baik berpengaruh pada performa atlet. Hal ini juga meningkatkan potensi fisik manusia dan meningkatkan kemampuan gerak biologis manusia ke jenjang yang lebih tinggi sehingga dapat pula mengikuti kompetisi yang lebih tinggi. Beberapa latihan fisik perlu diperhatikan, terutama dalam olahraga yang menguasai kemampuan motorik biologis dasar, termasuk kekuatan otot, kekuatan daya tahan, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelenturan dan kelincahan (kelincahan) dan kekuatan otot (daya tahan). Dalam sepak bola, komponen olahraga biologis yang disebutkan di atas diperlukan dalam pertandingan sepak bola.

2) Latihan Teknik

Pelatihan teknik adalah latihan yang dirancang khusus untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan olahraga atau perkembangan motorik (Harsono, 2015: 41). Dalam sepak bola, pemain harus menguasai beberapa keterampilan dasar. Teknik dasar berupa *passing* (umpan), *dribbling* (menggiring), *control* (menghentikan), *shooting* (menembak) dan *heading* (menyundul).

3) Latihan Taktik

Tujuan dari latihan taktik adalah untuk menumbuhkan mentalitas atau interpretasi seorang atlet yang sejalan dengan pemikiran pelatih. Peran taktik sangat penting dalam olahraga tim, karena juga akan melibatkan kerjasama tim, koordinasi dan komunikasi yang baik untuk mengembangkan taktik yang baik. Dalam sepak bola, dua taktik digunakan dalam permainan: taktik ofensif dan taktik defensif.

4) Latihan Mental

Latihan mental merupakan gambaran dalam otak manusia yang mengandung hal-hal nyata dan dapat menciptakan realitas diri sendiri (realita) melalui imajinasi mental. Salah satu kesalahan yang sering dijumpai dalam kegiatan melatih adalah banyak pelatih yang sering mengabaikan latihan mental, karena pelatih hanya fokus pada peningkatan latihan fisik, skill dan taktik. Dengan ini, dalam permainan yang sangat penting, banyak pemain akan ditekan oleh satu sama lain, yang membangkitkan situasi dan membuat para pemain merasa tidak waras.

b. Prinsip latihan

Menurut penelitian Sukadiyanto (2005: 12), pelatihan dapat dilakukan sesuai dengan yang diharapkan, meliputi: (1) prinsip individual, (2) prinsip persiapan, (3) prinsip *overload*, (4) prinsip adaptasi, (5) prinsip *spesifikasi*, (6) prinsip variasi, (7) prinsip pemanasan, (8) prinsip pembalikan, (9) prinsip *sistematik*, (10) prinsip jangka panjang, (11) prinsip tidak berlebihan, (12) prinsip bertahap.

Sedangkan menurut Dr. William A. Sand, dkk (2012: 9) menjelaskan tentang prinsip latihan, diantaranya:

1) Prinsip individual

Setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda terhadap latihan yang sama. Beberapa orang dapat dibedakan berdasarkan banyak karakteristik, termasuk usia biologis, waktu latihan, jenis kelamin, tipe dan bentuk tubuh, cedera jangka panjang, dll.

2) Prinsip spesifikasi

Dalam kelompok otot yang dilatih, intensitas latihan, metabolisme kebutuhan latihan, latihan dan aktivitas spesifik, adaptasi latihan yang berbeda untuk setiap orang terjadi secara terpisah. Untuk dapat bekerja keras menyempurnakan suatu keterampilan atau aktivitas tertentu, maka diperlukan keterampilan atau aktivitas fisik secara benar dan baik agar diperoleh teknik yang tepat.

3) Prinsip beban berlebih (*overload*)

Pada seseorang, untuk menyelesaikan latihan tertentu, tubuhnya harus siap untuk menahan rangsangan atau beban yang lebih besar dari biasanya. Upaya berlebihan adalah upaya meningkatkan latihan melalui perubahan tahanan yang menantang dan gerakan yang kompleks.

4) Prinsip *progresif*

Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menyesuaikan latihan dengan aktivitas tertentu atau keterampilan tetap, pelatihan harus dilakukan secara bertahap dan selalu meningkat. Artinya, perlu beberapa saat untuk

mencapai beban optimal, dan pertumbuhannya terlalu lambat. Ketika overtraining meningkat, ada kekurangan teknik, latihan otot yang salah, dan cedera. Pemulihan juga harus dipertimbangkan dan dimasukkan dalam proses pelatihan, karena pelatihan yang ketat dari waktu ke waktu dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan kinerja, dan cedera.

5) Prinsip beban tidak berlebih (*overtraining*)

Kinerja terkait dengan tingkat usia (pelatihan) setiap orang. Prestasi atlet yang belum pernah mengikuti program latihan dalam program latihannya meningkat secara signifikan. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip ini. Di sisi lain, atlet yang telah berpartisipasi selama bertahun-tahun lebih sulit membuat kemajuan kecil selama periode ini. Kuncinya adalah terus meningkatkan di mana pelatihan yang ditargetkan lemah.

6) Prinsip keterbalikan

Untuk jangka waktu yang lama, saat latihan rangsangan dilakukan dari atlet, latihan rangsangan ini tidak cocok untuk tingkat performa tertentu. Dalam jangka waktu yang lama, latihan telah memberikan kontribusi terbesar untuk mencapai hasil maksimal.

c. Tujuan latihan

Tujuan latihan Bompa & Haff (2009: 5) adalah untuk meningkatkan kemampuan dan tingkat persiapan atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Dalam tujuan dari olahraga ini adalah untuk meningkatkan dan

menyempurnakan kemampuan teknik atau fisik atlet agar dapat berprestasi. Setiap latihan memiliki tujuan yang dapat dicapai oleh atlet dan pelatih.

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu para atlet meningkatkan ketrampilan, kemampuan dan performa mereka sebanyak mungkin. Oleh karena itu, performa seorang atlet memang merupakan satu ikatan hasil latihan fisik dan mental. Dari segi kesehatan secara umum mengacu pada mereka yang rutin berolahraga atau berolahraga secara rutin untuk mencapai kesehatan jasmani (Suharjana, 2013: 38). Program dan tujuan latihan dapat digunakan untuk pelatihan jangka panjang atau pendek. Untuk pelatihan jangka panjang, tujuan atau sasaran pelatihan tercapai dalam tahun depan. Tujuannya untuk menyempurnakan dan menyempurnakan teknologi dasar yang dimiliki. Untuk pelatihan jangka pendek, itu adalah tujuan atau sasaran pelatihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan olahraga jangka pendek, kurang dari satu tahun menyebabkan peningkatan elemen tubuh. Tujuan pelatihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur-unsur fungsi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

3. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian kecepatan

Kecepatan adalah salah satu komponen biomotor fisik yang dibutuhkan setiap pemain sepak bola. Dengan kecepatan sepak bola, atlet bisa bergerak sesingkat mungkin. Dalam hal ini, kemampuan kecepatan masing-masing pemain sepak bola memudahkan bola bergerak menuju gawang lawan dan

melewati lawan dengan cepat, bahkan mencetak gol. Kecepatan di butuhkan saat mengejar lawan untuk merebut bola dan seorang pemain bola yang memiliki kecepatan dapat dengan cepat menggiring bola ke area lawan, selain itu kecepatan ini juga dibutuhkan saat pemain tersebut mengejar bola ke arah lawan. Menurut Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018: 53) kemampuan *sprint* (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan di butuhkan pada pertandingan sepak bola. Pemain dengan kecepatan di atas rata-rata mendapatkan banyak keuntungan, sehingga lebih mudah untuk menciptakan peluang terjadinya gol.

Kecepatan merupakan salah satu elemen yang dapat menunjang kondisi fisik penampilan seorang atlet. Rusli Rutan (2002: 19) menjelaskan bahwa kecepatan mengacu pada kemampuan berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Sukadiyanto (2006: 106) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk merespon rangsangan dalam waktu tercepat (tersingkat).

Sukadiyanto (2001: 106) menjelaskan bahwa panjang ayunan kaki dan jumlah langkah, kombinasi panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan hasil dari kecepatan yang merupakan rangkaian gerakan sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Menambah panjang ayunan dan jumlah langkah meningkatkan kecepatan gerakan. Pembahasan elemen kecepatan selalu bergantung pada konsep dasarnya yaitu waktu reaksi, frekuensi pergerakan per satuan waktu, dan kecepatan dalam jarak tertentu (kecepatan pergerakan). Kecepatan gerak cepat bergantung pada kecepatan reaksi di awal latihan,

kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu tertentu, dan irama. Dalam sepakbola ini kecepatan dibutuhkan untuk melakukan gerakan yang membutuhkan kecepatan, seperti kecepatan reaksi yang lebih banyak digunakan untuk daya *ducong* saat mencari ruang dan menggiring bola.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan adalah perbandingan jarak terhadap waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu yang singkat. Unsur-unsur kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi per satuan jarak waktu, dan kecepatan gerakan sepanjang jarak. Bertolak dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bereaksi dengan bergerak secepat mungkin menuju sasaran yang telah ditentukan.

b. Macam-macam kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011: 109) ada dua kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk merespon rangsangan dalam waktu yang paling singkat. Kecepatan reaksi dapat dibagi menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau serangkaian tindakan dalam waktu tercepat. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan sirkils atau *sprint* adalah kemampuan tubuh neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerakan dalam waktu singkat. Latihan nion sirkilis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan satu latihan dalam waktu yang paling singkat.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

Menurut Suharno HP (1993: 48) kecepatan seseorang di berbagai faktor,

yaitu:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- 2) Pengaturan nervous system.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

4. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu elemen dari kondisi fisik seseorang berperan penting terutama dalam permainan olahraga termasuk sepakbola terutama saat menghadapi rintangan dari lawan. Pemain harus bisa bergerak cepat untuk mengubah arah atau melepaskan diri dari penjagaan. Menurut Wahjoedi (2000: 61), kelincahan (*agility*) ketangkasan mengacu pada kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa mengganggu atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan akurat. Kelincahan yang ditunjukkan oleh atlet sepak bola selama latihan atau pertandingan juga bergantung pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan tergantung pada kecepatan reaksi, kemampuan mengendalikan situasi dan faktor yang dapat mengontrol gerakan tiba-tiba.

Kelincahan memerlukan peran yang sangat penting dalam permainan sepakbola, terutama dalam menghindari sergapan lawan saat menggiring bola, dan memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol. Pemain sepakbola membutuhkan kemampuan untuk menembus pertahanan lawan. Oleh karena itu, olahraga eksplosif sangat memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dan mampu melewati rintangan lawan serta menerobos pertahanan ketat lawan. Dalam sepakbola, harus gesit untuk melakukan gerakan yang memungkinkan Anda untuk mengubah arah gerakan, seperti mencoba mengantisipasi serangan lawan di pertahanan, sehingga atlet perlu mengubah arah untuk mengejar bola.

b. Macam-macam kelincahan

Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan dibedakan menjadi dua kategori yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan diartikan bahwa kelincahan umum biasanya digunakan dalam aktivitas sehari-hari atau aktivitas olahraga. Di sisi lain, kelincahan khusus adalah kecepatan yang diperlukan untuk olahraga tertentu. Tergantung pada kebutuhan olahraga yang dipelajari, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi 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 lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut Depdiknas (2000: 57) yaitu:

- 1) Tipe tubuh
Orang yang termasuk dalam kategori ideal (*mesomorph*) lebih lincah dari badan yang mempunyai badan kurus (*ectomorph*) dan badan yang mempunyai badan berlebihan (*endomorp*).
- 2) Umur
Kelincahan dapat meningkat pada usia 12 saat memasuki usia pertumbuhan (*rapid growth*). Setelah melewati pertumbuhan cepat kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.
- 3) Jenis kelamin
Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih daripada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
- 4) Berat badan
Kelebihan berat badan (*overweight*) sangat berpengaruh terhadap kelincahan karena dapat mengurangi kemampuan anak untuk bergerak dengan cepat.
- 5) Kelelahan
Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

5. Hakikat Tic tac toe

a. Pengertian *Tic Tac Toe*

Tic Tac Toe disebut catur jawa di Indonesia, catur jawa adalah permainan jadu yang sering di mainkan oleh anak-anak karena alat dan papannya sangat mudah untuk di buat sendiri bisa menggunakan kertas kosong atau halaman disekililing dan untuk alatnya juga mudah di dapatkan bisa menggunakan batu-batu kecil atau kertas yang di bulat-bulatkan dengan syarat setiap anak membedekan warnanya. *Tic Tac Toe* sangat sederhana terinspirasi oleh permainan anak-anak, bermain di 3 kolom dan 3 baris papan saat permainan dimulai papan dikosongkan. Dua karakter X dan O meletakkan rompi di papan, masing-masing satu pasang. Pemain yang bisa menyusun tiga rompi dalam satu garis (*vertikal, horizontal, diagonal*) menang. Jika direksi

penuh atau tidak ada yang menang, dianggap seri (Paputungan, 2006). Bahkan dalam pengembangan game ini, *Tic Tac Toe* bersifat tiga dimensi. Permainan ini sangat unik karena menggunakan papan dengan kotak berukuran 3x3 atau lebih besar. Papan tersebut dimainkan oleh dua orang pemain, dan pemain



Gambar 1. Catur jawa

(sumber: <https://boardgame.id/4-board-game-yang-sering-dimainkan-waktu-sekolah/catur-jawa/>)

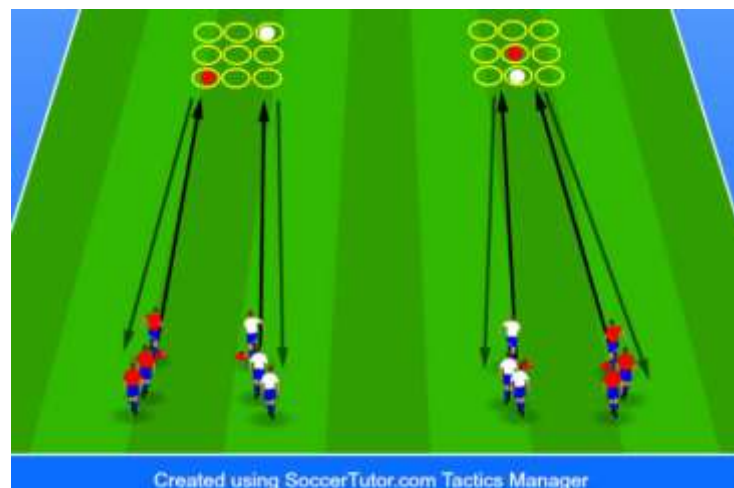
tersebut menggunakan bidak berbentuk "X" atau "O" untuk memainkan permainan tersebut untuk memenangkan permainan. . *Tic Tac Toe* sangat mudah dipahami dan cocok untuk dimainkan anak-anak. Di awal permainan, papan dikosongkan. Dua pemain, X dan O, menempatkan rompi di papan satu benih pada satu waktu. Pemain yang bisa menyusun tiga rompi dalam satu garis (*vertikal, horizontal, diagonal*) menang. Jika papan penuh atau tidak ada yang menang, itu dianggap seri (Negara, 2018)

b. Pelaksanaan *Tic Tac Toe* dalam sepakbola

Pelaksanaan *Tic Tac Toe* dalam sepakbola kombinasi permainan adalah pelajaran permainan posisi secara umum, permainan posisi dimainkan antara dua pemain minimal pada saat latihan, mereka harus mengisi kotak permainan secara bersamaan secepat mungkin dan siapa yang mengisi secara penuh terlebih dahulu yang menang. Para pemain memiliki '*winning strategy*'. Pemain

juga memiliki '*drawing strategy*'. Mengambil pendapat strategi menunjukkan bahwa pemain kedua (yang bermain setelah pemain pertama melakukan permainan) tidak mendapatkan *winning strategy*, jadi yang bisa dilakukan untuk menang adalah draw. Misalkan dalam suatu permainan, pemain pertama memiliki *winning strategy*, atau pemain kedua memiliki *drawing strategy*. Kita dapat mengatakan bahwa pemain kedua dapat mencapai pairing strategy *draw* jika ada kesamaan poin pada papan seperti halnya setiap set terdiri dari satu pasang (Mukkamala & Palvolgyi, 2010).

Akan tetapi berbeda dengan permainan *Tic Tac Toe* dalam latihan sepakbola ini ketika penulis melihat beberapa model latihan *Tic Tac Toe* di media sosial para atlet jutra melakukannya barengan antara group X dan O siapa yang tercepat berhasil mengisi papan terlebih dahulu secara (vertikal, horizontal, diagonal) dianggap pemenang



Gambar 2. *Tic Tac Toe* drill

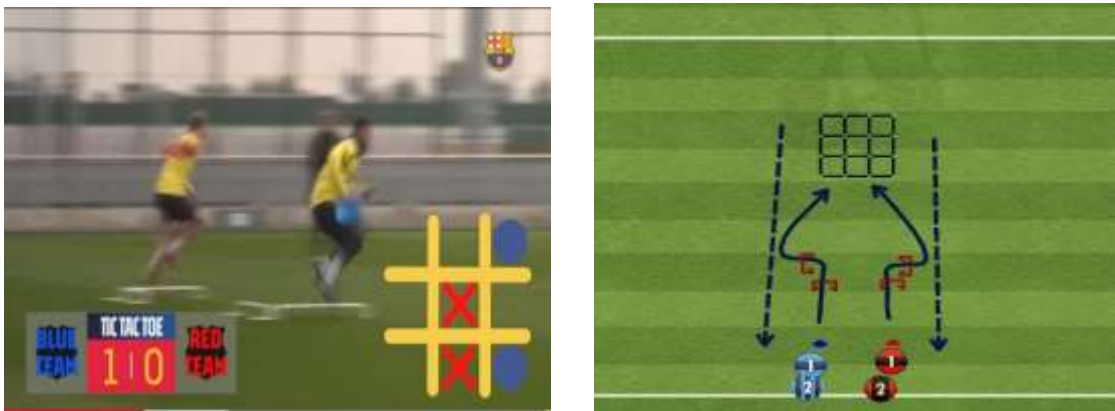
(Sumber: <https://www.soccercoachingpro.com/u10-soccer-drills/>)

Latihan *Tic Tac Toe* merupakan salah satu strategi untuk menciptakan suasana saat latihan berjalan dan tidak membuat siswa bosan. Ciri khas dari

pelatihan *tic tac toe* ini adalah adanya peserta, adanya aturan permainan, adanya unsur kompetitif dan penentuan pemenang. Banyak tim di dunia yang menggunakan model latihan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Tidak hanya itu *Tic Tac Toe* juga dapat mengasah kemampuan berpikir atlet dalam latihan dan pertandingan saat mengambil keputusan. Latihan *Tic Tac Toe* dirancang untuk menghilangkan rasa bosan dan meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

c. Modifikasi latihan *Tic Tac Toe*

Adapun beberapa modifikasi model latihan *Tic Tac Toe* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet :



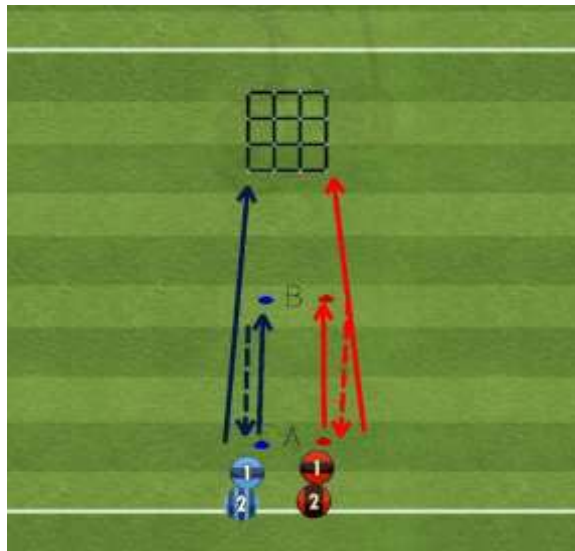
Gambar 3. Modifikasi *Tic Tac Toe*

(sumber youtube <https://www.youtube.com/watch?v=7rDNMUIXYiQ> dan dokumentasi pribadi)

- 1) jumlah pemain: 3-5 pemain dalam 1 tim
- 2) pelaksanaan :
 - a) Tiga pemain depan memegang masing-masing *cone*/rompi
 - b) Pemain depan berlari melompati hurdle setelah itu berlari ke papan *Tic Tac Toe* untuk menaruh *cone*/rompi di salah satu kotak dan *sprint*

kembali ke arah *cone* awal untuk melakukan tos sebelum pemain berikutnya berlari

- c) Pemain yang berhasil mengisi papan *Tic Tac Toe* secara (vertikal, horizontal, diagonal) dianggap pemenang
 - d) Permainan dilakukan sebanyak 7-9 kali
- 3) coaching point: kecepatan, kelincahan, pembenaran gerak, pengambilan keputusan, kerjasama

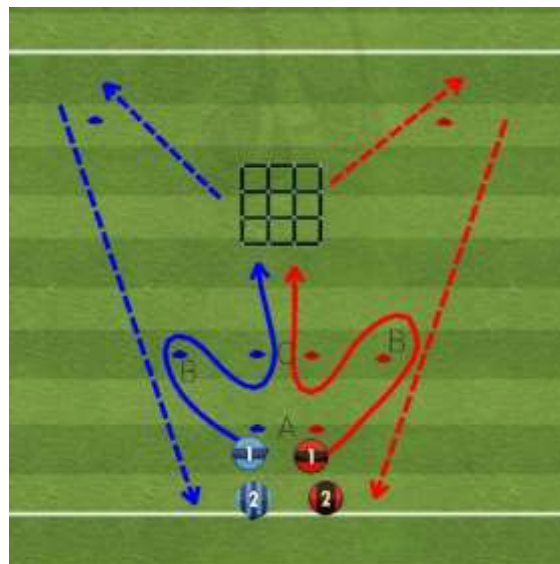


Gambar 4. Modifikasi *Tic Tac Toe*
(sumber: Rudian)

- 1) jumlah pemain: 3-5 pemain dalam 1 tim
- 2) pelaksanaan :
 - a) Tiga pemain depan memegang masing-masing *cone*/rompi
 - b) Pemain depan berlari ke *cone* B, kembalin ke *cone* A, dan berlari lagi ke papan *Tic Tac Toe* untuk menaruh *cone*/rompi di salah satu kotak dan

sprint kembali ke arah *cone* awal untuk melakukan tos sebelum pemain berikutnya berlari

- c) Pemain yang berhasil mengisi papan *Tic Tac Toe* secara (vertikal, horizontal, diagonal) dianggap pemenang
 - d) Permainan dilakukan sebanyak 7-9 kali
- 3) coaching point: kecepatan, kelincahan, pembenaran gerak, pengambilan keputusan, kerjasama



Gambar 5. Modifikasi *Tic Tac Toe*
(sumber: Rudian)

- 1) jumlah pemain: 3-5 pemain dalam 1 tim
- 2) pelaksanaan :
 - a) Tiga pemain depan memegang masing-masing *cone*/rompi
 - b) Pemain depan berlari melewati bagian luar *cone* B dan *cone* C dan berlari ke papan *Tic Tac Toe* untuk menaruh *cone*/rompi di salah satu

kotak dan sprint kembali ke arah *cone* awal untuk melakukan tos sebelum pemain berikutnya berlari

c) Pemain yang berhasil mengisi papan *Tic Tac Toe* secara (vertikal, horizontal, diagonal) dianggap pemenang

d) Permainan dilakukan sebanyak 7-9 kali

3) coaching point: kecepatan, kelincahan, pembenaran gerak, pengambilan keputusan, kerjasama

6. SSB Gelora Muda Sleman

Sekolah Sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman merupakan sebuah lembaga pelatihan sepakbola anggota dari Ikatan Sekolah Sepakbola (IKA SSB) Sleman. SSB Gelora Muda berdiri pada bulan November tahun 1999. Latar belakang pendirian SSB ini adalah untuk menyalurkan bakat dan minat serta mengembangkan potensi anak di sekitar kecamatan Ngaglik dan sekitarnya. Sekretariat SSB Gelora muda berada di Dusun Tambakan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman atau tepatnya di Jl. Kaliurang KM. 10,8.

SSB Gelora Muda mempunyai jadwal latihan 3 kali seminggu yaitu hari Rabu, Jumat dan Minggu. Ada kekurangan dari SSB ini yaitu belum adanya kurikulum yang di pakai sebagai acuan dalam proses pelatihan, selain itu belum juga mempunyai alat atau instrumen untuk melakukan evaluasi terhadap proses latihan yang dilakukan. Ini yang menjadi acuan peneliti melakukan penelitian mengenai kecepatan dan kelincahan sepakbola di SSB Gelora Muda khususnya di kelompok umur 12 tahun.

B. Hasil penelitian yang relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu penelitian dulu yang relevan dengan penelitian ini sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan untuk digunakan sebagai landasan penyusunan kerangka berfikir.

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Octori Arizal, Drs. Saripin, M. Kes. AIFO dan Syahriadi, S.Pd. M.Pd (2013) yang berjudul “ Perbandingan Pengaruh Latihan *Tic Tac Toe* Dengan Latihan Four Corners Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru” Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *Tic Tac Toe* drill dan latihan Four corners drill terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan total *sampling*, artinya dimana yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes shuttle run untuk melihat kelincahan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Tic Tac Toe* drill terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru terbukti dengan $t_{hitung} 6.12 > t_{tabel} 2.228$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian

terdapat pengaruh latihan *Four corners* drill terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru terbukti dengan thitung $4.54 > 2.228$ ttabel pada $\alpha=0,05$. Sedangkan untuk melihat pengaruh ke dua bentuk latihan, terdapat pengaruh latihan *Tic Tac Toe* drill dengan latihan *Four corners* drill terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru di mana $t_{hitung} 4.09 > t_{tabel} 2.086$ pada $\alpha=0,05$. Dimana latihan *Tic Tac Toe* drill lebih baik jika dibandingkan dengan *Four corners* drill terhadap kelincahan.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan Dan I Nyoman Sudarmada (2018). Yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Power”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan three corner drill terhadap kelincahan dan power otot tungkai. Jenis penelitian adalah quasi experimental dengan rancangan the non-randomized pretest-posttest control group design. Subjek penelitian yang digunakan siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Pekutatan. Data post- test kelincahan dan power otot tungkai pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dianalisis dengan uji-t independent pada taraf signifikansi (α) 0,05 dengan bantuan program SPSS 16.0. Berdasarkan hasil uji-t independent didapatkan hasil: (1) untuk variabel kelincahan, hasil perbandingan kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai thitung = -2,948 dengan nilai signifikansi 0,009, (2) untuk variabel power, hasil perbandingan

kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai $t_{hitung} = 3,176$, dengan nilai signifikansi $0,005$. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α ($Sig < 0,05$), dengan demikian hipotesis penelitian “pelatihan three corner drill berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan power otot tungkai pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Pekutatan” diterima. Dari hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa: (1) Pelatihan three corner drill berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pekutatan (2) Pelatihan three corner drill berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pekutatan.

C. Kerangka Berpikir

Kelincahan dan kecepatan hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kemampuan dengan bola dan tanpa bola. Jika kelincahan dan kecepatan baik, kualitas kemampuan dengan bola dan tanpa bola baik pula. Pada waktu di pertandingan seorang pemain harus dapat mengubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan.

Metode latihan yang akan di gunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan adalah dengan latihan model *Tic Tac Toe* dengan beberapa modifikasi dalam setiap sesinya. Bentuk latihan ini dilakukan dengan sistem

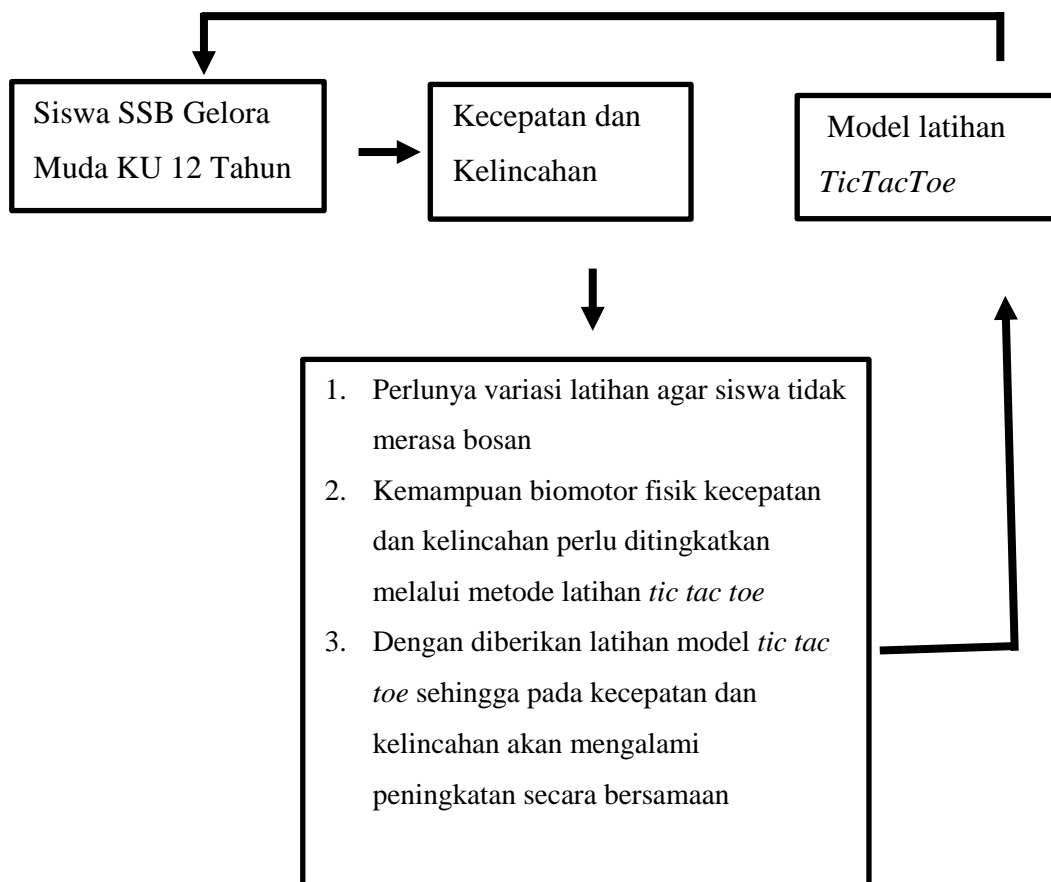
permainan dilakukan secara bersamaan dan antara group X dan O siapa yang tercepat berhasil mengisi papan terlebih dahulu secara (vertikal, horizontal, dan diagonal) dianggap pemenangnya, permainan dilakukan sebanyak 7-9 kali pengulangan.

Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble*, dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Meningkat karakteristik anak yang mudah bosan dan lebih suka bermain, maka latihan *Tic Tac Toe* akan sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan karena di dalamnya ada beberapa unsur seperti *sprint* yang dilakukan dalam kurun waktu yang singkat, dalam permainan *Tic Tac Toe* semakin sedikit waktu yang dilakukan maka semakin cepat juga pemain yang lainnya untuk melakukan dan menyelesaikan kembali permainan *Tic Tac Toe*.

Metode model latihan *Tic Tac Toe* diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan secara lebih efektif pada saat yang bersamaan. Selama latihan, atlet dituntut untuk lebih sungguh-sungguh saat melakukan latihan agar mendapatkan hasil peningkatan yang baik dari model latihan *Tic Tac Toe*. Jika atlet melakukan latihan semauanya sendiri tidak serius dalam mengikuti prosedur dari latihan yang diberikan, atlet hanya mendapatkan rasa lelah saja. Ini tidak berarti apa-apa, yaitu meningkatkan kemampuan gerakan biomotor fisik. Keunggulan dari metode model latihan *tic tac toe* bukan hanya dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan tetapi pengambilan keputusan juga saat berada di dalam pertandingan sepakbola untuk menunjang performanya dalam permainan.



Gambar 6. Bagan kerangka berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, dapat diajukan hipotesis, yaitu

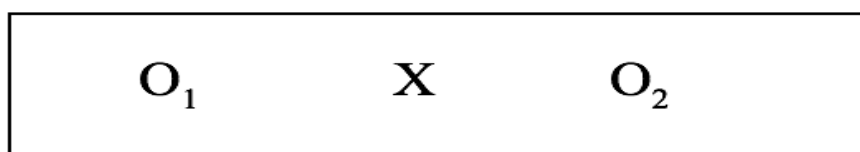
1. Terdapat Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun
2. Terdapat Pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Atau Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2016:2) menjelaskan pada dasarnya bahwa metode penelitian adalah cara yang ditempuh dengan langkah-langkah ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian akan dilakukan adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian menggunakan *Pre-Experimental Designs* (nondesigns) dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*.



Gambar 7. Desain Eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design. (Sugiyono, 2016:75)

O_1 = nilai pretest (sebelum diberikan *treatment*)

X = *treatment*

O_2 = nilai posttest (setelah diberikan *treatment*)

Pengaruh *treatment* yang diberikan terhadap atlet = $(O_2 - O_1)$

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian akan diambil di SSB Gelora Muda Sleman. Bertempat di lapangan Gadingan, waktu penelitian dilaksanakan sebanyak 16

kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu hari rabu, jumat, dan minggu

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2016:80) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda KU 12 tahun yang berjumlah 16 atlet

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Pendapat lain, menurut Sugiyono (2016: 80) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2016: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) siswa SSB Gelora muda sleman KU 12 tahun, (2) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 atlet SSB Gelora Muda

KU 12 tahun 6 diantaranya tidak dapat memenuhi kriteria yang ada dalam penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel

Di dalam penelitian ini terdiri dari *variable* bebas dan *variable* terikat. Untuk *variable* bebasnya adalah variasi model latihan *Tic Tac Toe*, sedangkan *variable* terikatnya adalah tes kecepatan dan kelincahan (Pre-test dan Post-Test). Untuk definisi operasional *variable* penelitian ini adalah:

1. Model latihan *Tic Tac Toe* yaitu berbentuk segi empat dimana siswa harus menyelesaikan permainan ini terlebih dahulu dengan cara memberikan tiga pertama dianggap pemenangnya dilakukan dengan cara bergantian di tambah variasi-variasi latihan. Latihan ini merupakan program latihan yang terdiri dari beberapa kombinasi item latihan yang dilakukan secara bersamaan dan efisien. Latihan *Tic Tac Toe* dalam hal ini akan mencakup poin-poin yang akan difokuskan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dalam waktu yang sama. Latihan-latihan disetiap pos tentunya berbeda-beda sehingga akan mengurangi kebosanan pada setiap pemain.
2. Kecepatan adalah kemampuan kinerja seseorang berolahraga dalam berlari untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, yang diukur menggunakan tes *sprint* 30 meter dengan satuan detik. Pada saat tes pengukuran setiap sampel diberikan kesempatan 2 kali untuk melakukan melakukan tes tersebut dan di ambil data yang terbaik.
3. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh, yang diukur

menggunakan tes *Illinois* dengan satuan detik. Pada saat tes pengukuran setiap sampel diberikan kesempatan 2 kali untuk melakukan tes tersebut dan di ambil data yang terbaik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2016: 102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam hal ini peneliti pada saat pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah untuk diolah. Instrumen penelitian dalam memperoleh data menggunakan tes dan pengukuran untuk pengukuran pre test maupun post test. Dalam hal ini tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi 2 jenis tes, yaitu: tes kecepatan (*Sprint 30m*) dan tes kelincahan (*Tes Illinois*).

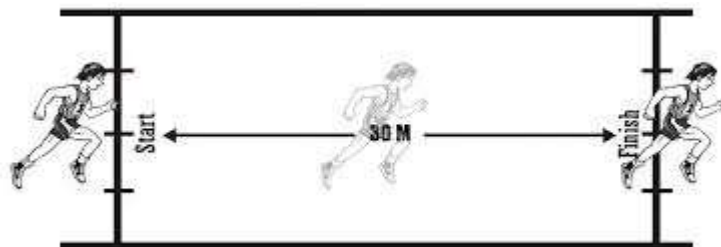
1. Kecepatan

- d. Tujuan : untuk mengetahui kecepatan siswa
- e. Alat dan bahan : 1) lahan kosong/lapangan sepakbola, lintasan lari panjang 30 m, 2) meteran gulung, 3) plester/*cone*, 4) dan 5) buku dan lembar penelitian.
- f. Pelaksanaan: setiap siswa berdiri dibelakang garis start yang telah ditentukan. Ketika ada aba-aba “siap” dari petugas siswa bersiapbersiap untuk melakukan lari. Sampai ada aba-aba “Ya” siswa langsung lari secepat-cepatnya menuju garis finis yang telah ditentukan dengan jarak 30 meter. Tes diulang ketika para siswa melakukan kecurangan ataupun kesalahan pada saat berlari, yaitu melakukan start terlebih dahulu sebelum

aba-aba “Ya” di ucapkan dan ketika siswa mengganggu lari teman lainnya.

Petugas memasukan data ke format yang telah disediakan

- g. Petugas: 1) Keberangkatan yaitu di posisi *start* dan membawa aba aba, 2) Sebagai pengukur waktu, dan 3) Sebagai penulis hasil waktu yang diperoleh.
- h. Penilaian: Catat waktu yang diperoleh setiap anak, dengan satuan waktu detik.
- i. Tes dilakukan 2 kali dengan jeda waktu istirahat yang telah ditentukan dan diambil hasil yang terbaik.



Gambar 8. Tes kecepatan

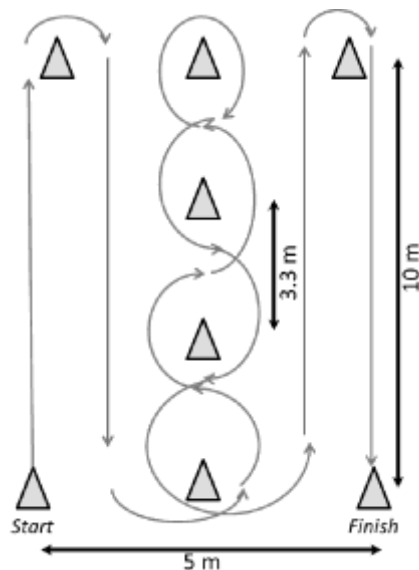
(Sumber: http://repository.upi.edu/645/6/S_JKR_0807748_CHAPTER3.pdf)

2. Kelincahan

- a. Tujuan : untuik mengetahui kelincahan siswa
- b. Alat dan bahan : 1) lahan kosong/lapangan sepakbola, lintasan lari sepanjang 10m dan lebar 5m 2) meteran gulung, 3) plester/*cone*, 4) *stopwatch*, dan 5) buku dan lembar penelitian.
- c. Pelaksanaan: testi berdiri di garis *start* setelah aba-aba “siap” – “ya”. Testi lari lurus ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3, 4, 5, 6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung

lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone 7* dan langsung ke *cone 8*

- d. Petugas: 1) Keberangkatan yaitu di posisi *start* dan membawa aba-aba, 2) Sebagai pengukur waktu, dan 3) Sebagai penulis hasil waktu yang diperoleh.
- e. Penilaian: Catat waktu yang diperoleh setiap anak, dengan satuan waktu detik.
- f. Tes dilakukan 2 kali dengan jeda waktu istirahat yang telah ditentukan dan diambil hasil yang terbaik.



Gambar 9. Tes *Illionis*
sumber: Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018)

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji ini menjadi penting karena pemilihan penyajian data dan uji hipotesis yang dipakai tergantung dari normal atau tidaknya distribusi data (Zein, 2018:36). Dalam penelitian ini, uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel termasuk dalam kelompok kecil (kurang dari atau sama dengan 50).

2. Uji Hipotesis

Uji Statistik t pada dasarnya Uji-t adalah sebuah uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan 2 kelompok data numerik. Uji-t dikategorikan menjadi 2, yaitu uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan/independen. Disebut berpasangan karena 2 set data tersebut tidak bisa dipisahkan atau diacak. Misalnya seperti penelitian untuk mengukur suatu perlakuan sebelum dan sesudahnya dari sampel yang sama.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun, hasil masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Deskripsi data Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun

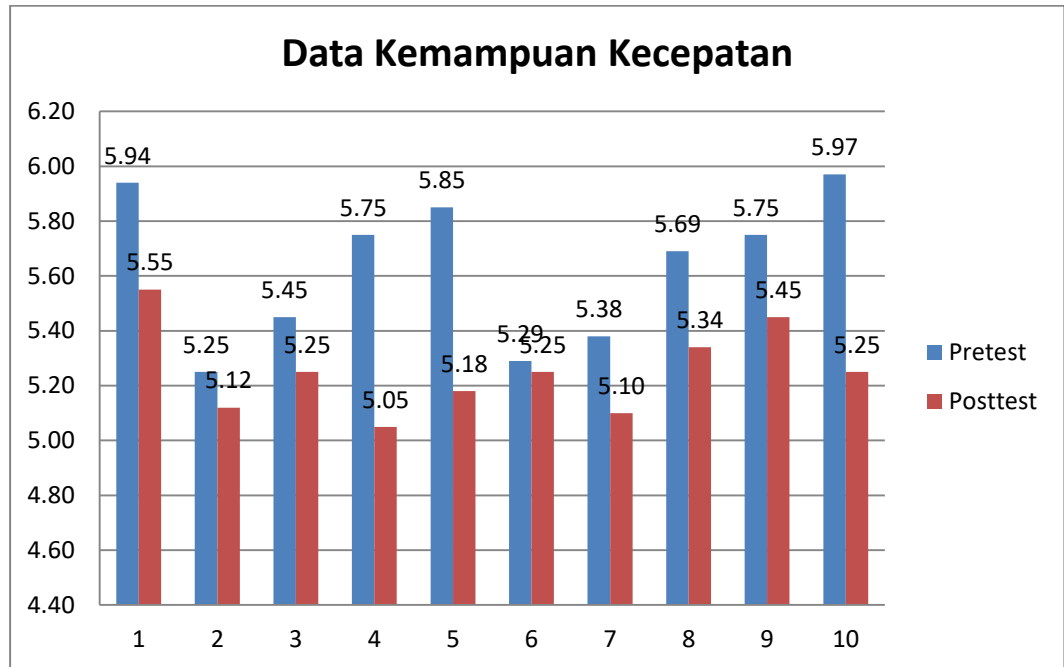
a. Hasil Penelitian Kecepatan

Hasil statistik data kecepatan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh dari 10 siswa dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1. Data Penelitian Kecepatan

Responden	Pretest	Posttest
1	5.94	5.55
2	5.25	5.12
3	5.45	5.25
4	5.75	5.05
5	5.85	5.18
6	5.29	5.25
7	5.38	5.10
8	5.69	5.34
9	5.75	5.45
10	5.97	5.25
<i>Mean</i>	5,63	5,25
<i>Median</i>	5,72	5,25
<i>Mode</i>	5,75	5,25
<i>Std. Deviation</i>	0,29	0,16

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Data Kecepatan Pada Siswa SSB Gelora Muda

Berdasarkan hasil data penelitian kecepatan di atas menunjukkan jika ada peningkatan pada kemampuan kecepatan siswa SSB gelora Muda KU 12 tahun, dengan demikian model latihan latihan *Tic Tac Toe* memberikan pengaruh terhadap kemampuan kecepatan siswa SSB Gelora muda KU 12. Berdasarkan pada gambar diketahui jika hasil pada data *posttes* semuanya mengalami penurunan, yang menunjukkan jika kecepatan lari mereka menjadi lebih baik dibandingkan saat *pretest*. Hasil tersebut juga ditunjukkan dengan rata-rata saat *pretest* diperoleh 5,63 menjadi 5,25 saat *posttest*.

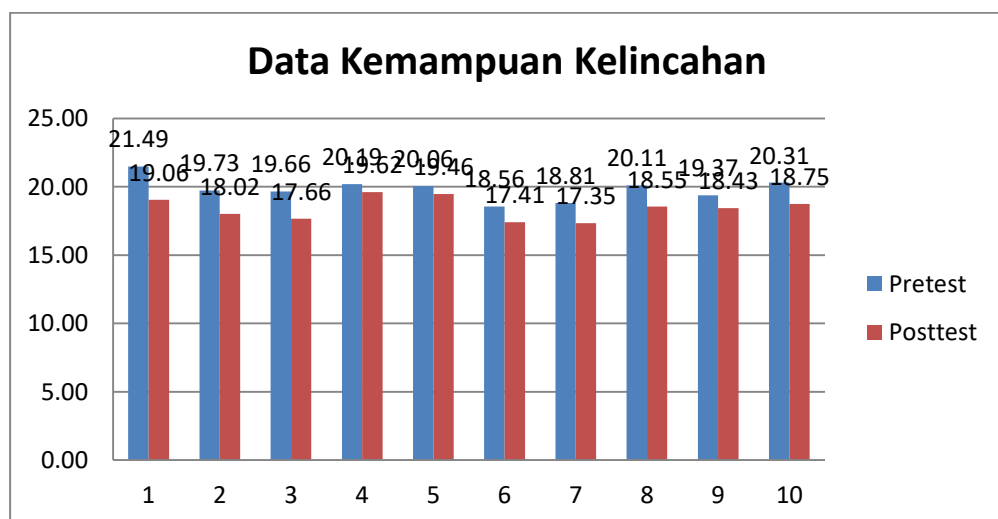
b. Data Kelincahan Pada Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun

Hasil statistik data kemampuan kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh dari 10 siswa, sehingga data kemampuan kelincahan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Data Kemampuan Kelincahan

Responden	Pretest	Posttest
1	21.49	19.06
2	19.73	18.02
3	19.66	17.66
4	20.19	19.62
5	20.06	19.46
6	18.56	17.41
7	18.81	17.35
8	20.11	18.55
9	19.37	18.43
10	20.31	18.75
<i>Mean</i>	20,21	19,86
<i>Median</i>	10,13	9,88
<i>Mode</i>	9,60	8,98
<i>Std. Deviation</i>	0,43	0,45

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Diagram Data Kemampuan Kelincahan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun

Berdasarkan hasil data penelitian kecepatan di atas menunjukkan jika ada peningkatan pada kemampuan kelincahan siswa SSB gelora Muda KU 12 tahun, menunjukkan jika model latihan *Tic Tac Toe* memberikan pengaruh terhadap kelincahan siswa SSB Gelora muda KU 12. Berdasarkan pada gambar di atas diketahui jika hasil pada data *posttes* semuanya mengalami penurunan, yang menunjukkan jika kelincahan mereka menjadi lebih baik dibandingkan saat *pretest*. Hasil tersebut juga ditunjukkan dengan rata-rata saat *pretest* diperoleh 19,82 menjadi 18,43 saat *posttest*.

2. Persentase Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan

Untuk mengetahui besarnya peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun setelah melakukan latihan dengan model latihan *Tic Tac Toe* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

Tabel 3. Presentase Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Persetase peningkatan
Peningkatan Kecepatan	5,63	5,25	6,74%
Peningkatan Kelincahan	19,82	18,43	7,01 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kecepatan dan kelincahan siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun setelah mendapatkan perlakuan dengan model latihan *Tic Tac Toe* diperoleh peningkatan pada kecepatan sebesar 6,74 %. Sedangkan persentase

peningkatan kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun setelah diberi perlakuan dengan model latihan *Tic Tac Toe* diperoleh peningkatan pada kelincahan sebesar 7,01%.

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, dan uji hipotesisi (uji t)

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk, Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Df	P	Sig 5 %	Keterangan
Kecepatan	20	0,093	0,05	Normal
kelincahan	20	0,807	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data kecepatan dan kelincahan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis (uji t)

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji t Paired Sampel t test data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kecepatan	9	2,262	-4,926	0,001	0,05
Kelincahan	9	2,262	-6,536	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kecepatan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-4,926) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, Sedangkan hasil analisis uji t pada data kelincahan siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$.

Tanda negatif pada hasil di atas tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun.

B. Pembahasan

Sepak bola merupakan salah satu olahraga bola besar yang dimainkan secara tim, tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak atau mencetak gol sebanyak mungkin sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh waktu normal 2 x 45 menit. Agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik, harus didukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain sepakbola merupakan materi paling penting bagi para atlet sepakbola untuk mengembangkan keterampilan, taktik, mental dan kedewasaan. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap menghadapi pertandingan lawan menjadi faktor penting dalam pertandingan sepakbola. Pemain sepakbola yang bertahan atau menyerang

terkadang menghadapi tabrakan yang serius, atau harus berlari dengan kecepatan penuh atau menghindari lawan, dan tiba-tiba berhenti mengontrol bola. Pemain sepakbola yang mengatasi masalah tersebut harus dibina dan dilatih sejak awal.

Salah satu unsur kondisi fisik untuk mendukung permainan sepak bola yang sangat penting adalah kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan ini berfungsi untuk mendukung teknik dasar menggiring dalam permainan sepak bola, kecepatan berfungsi untuk mendukung kemampuan berlari pemain agar bisa bergerak secara cepat menuju gawang lawan, sedangkan kelincahan berfungsi sebagai gerak untuk berubah arah saat bertemu dengan lawan dan menghindari hadangan lawan dengan baik dan cepat. Berdasarkan hal tersebut latihan menjadi salah satu alternative untuk meingkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola, khususnya pada siswa SSB Gelora Muda KU 12. Salah satu model latihan yang di terapkan adalah latihan *Tic Tac Toe*.

Tic Tac Toe dapat dikatakan permainan catur jawa di Indonesia, model latihan *Tic Tac Toe* sangat sederhana terinspirasi oleh permainan anak-anak. Bermain di 3 kolom dan 3 baris papan. Saat permainan dimulai, papan dikosongkan. Dua karakter atau simbol menggunakan X dan O meletakkan rompi di papan, masing-masing satu pasang. Pemain yang bisa menyusun tiga rompi dalam satu garis (*vertikal, horizontal, diagonal*) menang. Jika direksi penuh atau tidak ada yang menang, dianggap seri (Paputungan, 2006). Dengan model latihan *Tic Tac Toe* ini selain dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik, selain itu juga bisa di buat permainan agar latihan yang dilakukan tidak bosan atau bisa bersifat menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan pada Kecepatan siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-4,926) > t_{tabel} (2,262)$, Sedangkan hasil analisis uji t pada Kelincahan Pada Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut diartikan Model Latihan *Tic Tac Toe* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan dan kelincahan pada Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun. Hasil tersebut dikarenakan dalam latihan model latihan *Tic Tac Toe* pemain lebih banyak melakukan gerak lari dan serta berpindah tempat secara cepat sehingga secara tidak langsung gerak tubuh yang dilakukan akan memberi dampak pada meningkatkan kecepatan dan kelincahan saat bergerak. Latihan *Tic Tac Toe* memberikan dampak pada kemampuan kaki saat berlari dan kemampuan kaki melakukan perubahan arah secara cepat. Dalam hal ini kaki di latih lari secara bertahap dan kontinyu, sehingga menyebabkan gerakan kaki dalam berlari akan semakin baik.

Kondisi fisik yang baik merupakan dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin fisik di latih akan meningkatkan kemampuan pemain dalam penerapan permainan. Kecepatan dibutuhkan seorang pemain sepak bola guna bersaiang dengan pemian lawan saat melakukan lari dalam membawa bola, kecepatan yang baik menjadikan seorang pemain mempunyai kelengkapan dalam bermain, di tambah lagi kelincahan saat menggiring bola dan melakukan perubahan arah, dapat berfungsi dalam mengecoh lawan. Jika kecepatan dan kelincahan dapat dipadukan dengan baik dalam permainan sepak bola maka

secara garis besar seseorang pemain sepak bola dapat menguasai permainan dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek di luar latihan, sehingga keadaan subyek pada waktu tes tidak dapat peneliti kontrol secara keseluruhan, kemungkinan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian
3. Ada beberapa responden yang tidak rutin mengikuti latihan sehingga, hasil pada data penelitian ada yang kurang maksimal.
4. Tidak adanya kelompok kontrol
5. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kelincahan, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya
6. *Stopwatch* belum divalidasi saat melakukan penelitian
7. Pandemi Covid-19 yang membatasi kegiatan masyarakat dengan menerapkan protokol kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh

1. Hasil analisis uji t pada data Kecepatan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-4,926) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,001) < 0,05$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun.
2. Hasil analisis uji t pada data Kelincahan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* Terhadap Kelincahan Siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Gelora Muda KU 12 Tahun mengenai data kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSB Gelora Muda KU 12 Tahun.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh model latihan *Tic Tac Toe* terhadap kecepatan dan kelincahan, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan.

C. Saran

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

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kecepatan dan kelincahan yang kurang dapat meningkatkan dengan model latihan *Tic Tac Toe*
2. Bagi pelatih dapat menggunakan Model latihan *Tic Tac Toe* sebagai program latihan komndisi fisik khususnya latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arizal, O. (2013). Perbandingan Pengaruh Latihan Tic Tac Toe Drill Dengan Latihan Four Corners Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru. *Artikel*. Diakses pada 01 Maret 2021 dari <https://repository.unri.ac.id/jspui/handle/123456789/4955>
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Ramdan Pelana, Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dr. William A. Sand, dkk (2012). *Basic Of Strength and Conditioning Manual*. (NSCA).
- Giffort Clive. (2002). *Ketrampilan Sepak Bola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2006). Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda: *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol2No1.
- Irawadi Hendri. (2012). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Sukabina.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar kepeleatihan*. Bantul: Cemara.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.

- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jay Dawes. (2012). *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics
- Meyla Widya Utami (2019) *Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tic Tac Toe Berbantuan media Flash Card Pada Pembelajaran Fisika*. UNNES
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mukkamala. P., & Palvolgyi, D. (2010). Asymptotically optimal pairing strategy for Tic-Tac-Toe with numerous directions. *The Electronic Journal of Combination* 17 (2010) #N33.
- Negara, M. K. (2018). *Permainan Matematika Monopoli Tic Tac Toe yang Efektif dalam Mempelajari Penjumlahan dan Pengurangan Bilangan Bulat*. *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan*, 2(2), 179-198.
- Paputungan, I. V. (2006). Konsep Permainan Tic-Tac-Toe Menggunakan Algoritma Genetika. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Pratama, I Gede Agung Teddy. Made Budiawan dan I Nyoman Sudarmada. (2018). "Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Power". *E Journal IKOR*, Volume 6, Nomor 3, 2018. Diunduh pada 01 Maret 2021 dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/>
- Primasoni, N dan Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Scheunemann, Timo. (2005). *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (1998). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Solo: TigaSerangkai.
- Wahjoedi. (2000). *Kebugaran Jasmani*. Dalam www.adipedia.com/2011/04. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2015
- Zein, Ikhwan. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan Menggunakan Aplikasi SPSS*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Diktat. UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pemohonan Dosen Pembimbing



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

Nomor : 054/PKL/III/2021
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Rudian
NIM : 17602244034

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH MODEL LATIHAN TIC TAC TOE TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA SEKOLAAH SEPAKBOLA GELORA MUDA KELOMPOK USIA 12

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 3 Maret 2021

Kajur PKL

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

**) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Lembar Bimbingan



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rudian
 NIM : 17602244034
 Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	5/3	1. Tata Tulis quumaka Pedru 2. Kajian teori lengkap subai variabel 3. Latar belakang masalah - penguji dan metode Tictactoe	
2.	17/3	1. Penulisan Nomor Tabel, to ada 1 Spm 2. Kerangka Berfikir 3-palua 3. Hipotesis di penuhi - Uraian kuis teori Tictactoe.	
3	17/3	- Uraian kuis teori Tictactoe. - Buat modifikasi model Lat. TTT - Kerangka Berfikir di penuhi	
4	16/4	- Tata tulis - kerangka Berfikir di penuhi Subai alinea yg kumat Variabel T3 kumat Uraian kuis teori Tictactoe - Buat program kuis	

Kajur PKL,

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



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 : Rudian
NIM : 17602244034
Pembimbing : Herwin, M.Pd.

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda Tangan Pembimbing
5	23/4-21	- Tata tulis & perhebatan - Program latihan & pembinaan; di lengkapi pada regulasi - Buat prosedur validasi dan ijin penelitian	
6	16/8-21	- Validasi instrumen penelitian - Persiapan pelaksanaan penelitian - Urus ijin penelitian	
7	29/10-21	- Tata tulis; cover - Lembar pengantar - dan semua lampiran	
8.	3/11-21	- Cek keabsahan tata tulis dan Daftar Pustaka - Penomoran gambar - Perbaikan lampiran - Persiapan Daftar Uj, sk.	

Kajur PKL,

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.

Lampiran 3. Validasi Program Latihan

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M. Or.

NIP : 1984052212008121001

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rudian

NIM : 17602244034

Program Studi : PKL/PKO

Judul TA : Pengaruh Model Latihan *Tic Tac Toe* Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 5 Juli 2021

Validator,




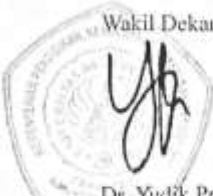
Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M. Or.

NIP. 1984052212008121001


Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: filc.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 706/U/N34.16/PT.01.04/2021	7 September 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . SSB Gelora Muda Alamat Jl. Kaliurang, Gadingan, Sinduharjo, Kec. Ngaglik, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Rudian
NIM	: 17602244034
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Model Latihan Tie Tac Toe Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun
Waktu Penelitian	: 8 September - 17 Oktober 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 :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian

**SSB GELORA MUDA**
Jalan Kalirang Km 9,3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sieman
Telp 0895 4221 81417 Yogyakarta 55581 email: isna.indayani88@gmail.com
Kk: ssbgelora.muda fb: ssb.gelora

SURAT KETERANGAN
No. 19/GM/X/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya selaku pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Gelora Muda.
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:


Nama : Rudian
NIM : 17602244034
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga-S1

Benar-benar yang tersebut namanya diatas telah melaksanakan penelitian di SSB Gelora Muda
dengan judul:

**Pengaruh Model Latihan Tic Tac Toe Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Para Siswa
Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Kelompok Usia 12 Tahun**

Yang dilaksanakan mulai tanggal 8 September sd 17 Oktober 2021

Surat keterangan ini diberikan atas permintaan yang bersangkutan guna melengkapi Tugas Akhir
Skripsi (TAS)

Sieman, 18 Oktober 2021
Ketua SSB Gelora Muda

Isna Putri Indayani

Lampiran 8. Data Hadir Siswa

DAFTAR HADIR 55B GELORA MUDA KU 12 TAHUN 2021

NO.	NAMA	BULAN TANGGAL	SEPTEMBER														
			8	10	12	15	17	19	22	24	26	29					
1	Afrizal Asta Nurdian																
2	Farasya Abian Rickullah																
3	Hesbi Maulana Berhqi																
4	Javier Rafadey Camilo																
5	Lingga Anzhika B.R																
6	M. Alf Laksmono Putro																
7	M. Daffa Putra Prasajo																
8	M. Rifki Alhadzim																
9	Sena Bayu Daniswara K.																
10	Vano Ananta																

DAFTAR HADIR 558 GELORA MUJDA KU 12 TAHUN 2021

NO.	NAMA	OKTOBER											
		BULAN TANGGAL	1	3	6	8	10	13	15	17			
1	Afrizal Asta Nurdian		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
2	Farasya Abrar Rizkullah		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
3	Hasbi Maulana Baihaqi		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
4	Javier Refahey Camilo		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
5	Lingga Andhika B.R		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
6	M. Alif Laksmono Putro		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
7	M. Daffa Putra Prasajo		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
8	M. Rizki Alkadzim		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
9	Sena Bayu Daniswara K.		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu
10	Vario Ananta		Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu	Bu

Lampiran 9. Data Penelitian

NO	Responden	kecepatan		kelincahan	
		pre-test	post-test	pre-test	post-test
1	FAR	5,94	5,55	21,49	19,06
2	AAN	5,25	5,12	19,73	18,02
3	SBD	5,45	5,25	19,66	17,66
4	HMB	5,75	5,05	20,19	19,62
5	JRC	5,85	5,18	20,06	19,46
6	MAL	5,29	5,25	18,56	17,41
7	LAB	5,38	5,10	18,81	17,35
8	MRA	5,69	5,34	20,11	18,55
9	MDP	5,75	5,45	19,37	18,43
10	VA	5,97	5,25	20,31	18,75

Lampiran 10. Statistik Deskriptif

Frequencies

Statistics

		Kecepatan (Prettest)	Kecepatan (posttest)	Kelincahan (prettest)	Kelincahan (Posttest)
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		5,6320	5,2540	19,8290	18,4310
Median		5,7200	5,2500	19,8950	18,4900
Mode		5,75	5,25	18.56 ^a	17.35 ^a
Std. Deviation		,26820	,15714	,82669	,81367
Minimum		5,25	5,05	18,56	17,35
Maximum		5,97	5,55	21,49	19,62
Sum		56,32	52,54	198,29	184,31

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kecepatan (Prettest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.25	1	10,0	10,0	10,0
	5.29	1	10,0	10,0	20,0
	5.38	1	10,0	10,0	30,0
	5.45	1	10,0	10,0	40,0
	5.69	1	10,0	10,0	50,0
	5.75	2	20,0	20,0	70,0
	5.85	1	10,0	10,0	80,0
	5.94	1	10,0	10,0	90,0
	5.97	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kecepatan (posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.05	1	10,0	10,0	10,0
	5.10	1	10,0	10,0	20,0
	5.12	1	10,0	10,0	30,0
	5.18	1	10,0	10,0	40,0
	5.25	3	30,0	30,0	70,0
	5.34	1	10,0	10,0	80,0
	5.45	1	10,0	10,0	90,0
	5.55	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kelincahan (pretest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.56	1	10,0	10,0	10,0
	18.81	1	10,0	10,0	20,0
	19.37	1	10,0	10,0	30,0
	19.66	1	10,0	10,0	40,0
	19.73	1	10,0	10,0	50,0
	20.06	1	10,0	10,0	60,0
	20.11	1	10,0	10,0	70,0
	20.19	1	10,0	10,0	80,0
	20.31	1	10,0	10,0	90,0
	21.49	1	10,0	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0	

Kelincahan (Posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.35	1	10,0	10,0	10,0
	17.41	1	10,0	10,0	20,0
	17.66	1	10,0	10,0	30,0
	18.02	1	10,0	10,0	40,0
	18.43	1	10,0	10,0	50,0
	18.55	1	10,0	10,0	60,0
	18.75	1	10,0	10,0	70,0
	19.06	1	10,0	10,0	80,0
	19.46	1	10,0	10,0	90,0
	19.62	1	10,0	10,0	100,0
Total		10	100,0	100,0	

Lampiran 11. Uji Normalitas

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecepatan	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Kelincahan	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan	,152	20	.200*	,919	20	,093
Kelincahan	,088	20	.200*	,973	20	,807

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

Lampiran 12. Uji T

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecepatan (Prettest)	5,6320	10	,26820	,08481
	Kecepatan (posttest)	5,2540	10	,15714	,04969
Pair 2	Kelincahan (prettest)	19,8290	10	,82669	,26142
	Kelincahan (Posttest)	18,4310	10	,81367	,25730

Paired Samples Correlations

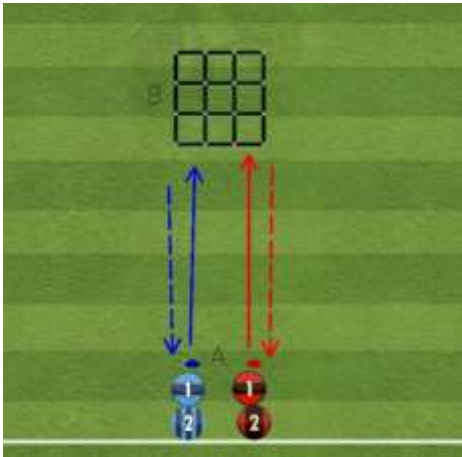
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecepatan (Prettest) & Kecepatan (posttest)	10	,448	,194
Pair 2	Kelincahan (prettest) & Kelincahan (Posttest)	10	,738	,015

Paired Samples Test

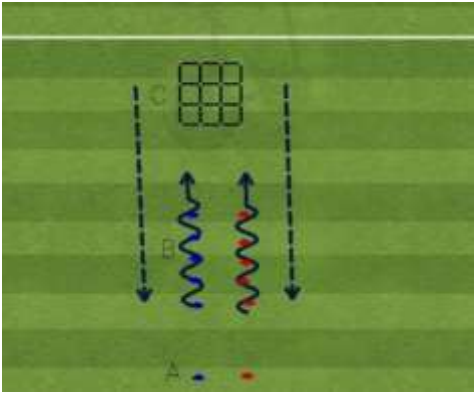
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kecepatan (Prettest) - Kecepatan (posttest)	-,37800	,24266	-,07674	,20441	,55159	-4,926	9	,001
Pair 2	Kelincahan (prettest) - Kelincahan (Posttest)	-1,39800	,59393	-,18782	,97313	1,82287	-7,443	9	,000

Lampiran 13. Program Latihan

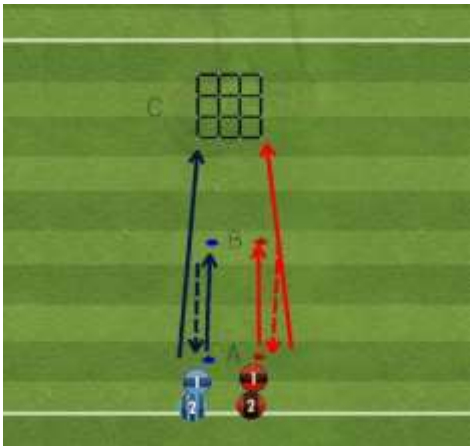
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 1	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain jogging mengelilingi lapangan 2 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> B 10m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Perkenalan model latihan <i>Tic tac toe</i> 4. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan <i>sprint</i> 5. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 2	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B 2m 2. Jarak masing-masing <i>cone</i> B 1/2m 3. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> C 10m 4. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B dan melakukan <i>zig zag forward</i> dan lanjut ke papan <i>Tic tac toe</i> ntuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> secepatnya kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan <i>tos</i> ke pemain/rekan setim berikutnya untuk melakukan tugasnya 5. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

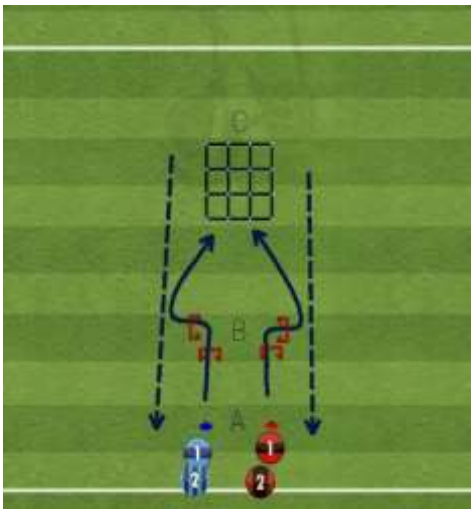
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 3	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B 5m 2. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> C 10m 3. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 4. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B trus mundur lagi ke <i>cone</i> B dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> C untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 5. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i>. <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

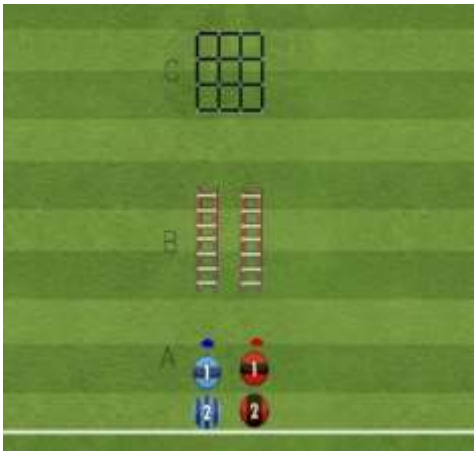
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 4	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain jogging mengelilingi lapangan 3 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B&C 3m 2. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> D 10m 3. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 4. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B dan kembali mundur ke <i>cone</i> A, terus <i>sprint</i> ke <i>cone</i> C kembali mundur ke <i>cone</i> A dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 5. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdo'a.

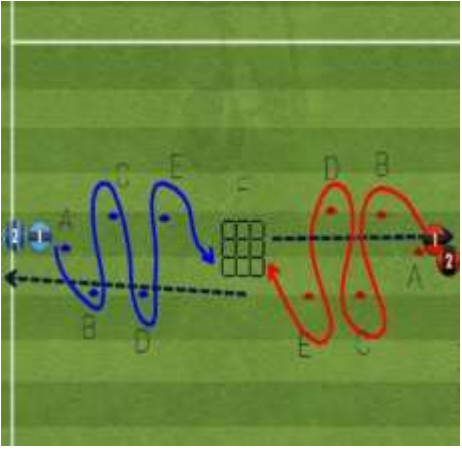
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 5	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain jogging mengelilingi lapangan 3 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>handle</i> B 3m 2. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> C 10m 3. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 4. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke <i>handle</i> untuk melompati dan lanjut ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 5. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i>. <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdo'a.

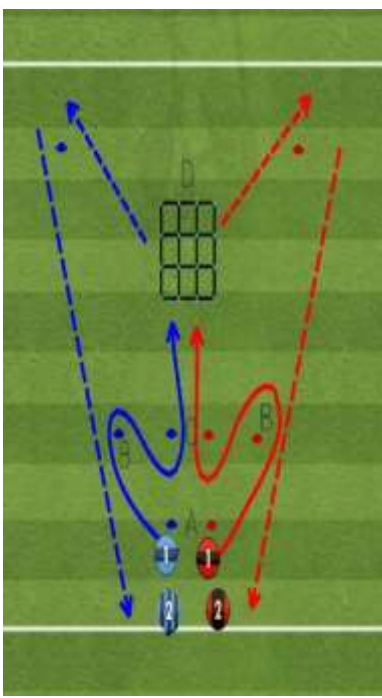
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 6	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdo'a, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 3 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke tangga koordinasi B 2 m 2. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> C 10m 3. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 4. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke tangga koordinasi dan lanjut ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 5. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/repetisi <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdo'a.

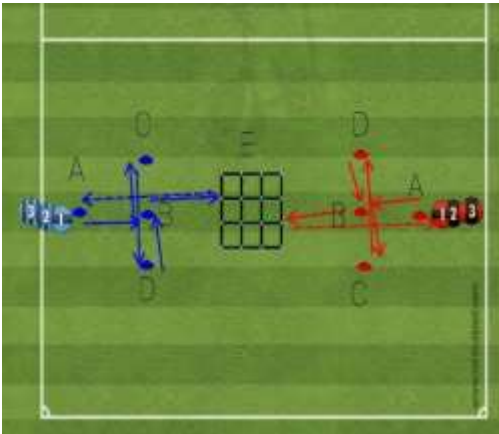
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 7	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 4 kali, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B 2 m 2. Jarak <i>cone</i> B ke C,C ke D, D ke E 3m 3. Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> F 10m 4. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 5. Pemain depan melakukan <i>sprint zig-zag</i> melewati bagian luar dari <i>cone</i> ke <i>cone</i> dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 6. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan.Lalu ditutup berdoa.

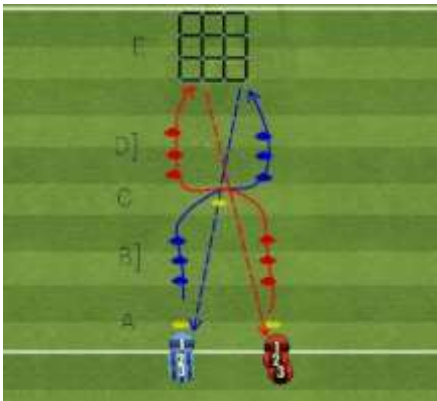
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 8	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain jogging mengelilingi lapangan 4 kali, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> C 3m, Jarak <i>cone</i> C ke <i>cone</i> B 3m, Jarak <i>cone</i> A ke papan <i>Tic tac toe</i> D 10m, Jarak papan <i>Tic tac toe</i> D ke <i>cone</i> E 3m, jarak <i>cone</i> E ke <i>cone</i> A 13m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> melewati bagian luar <i>cone</i> B dan melewati bagian luar <i>cone</i> C dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> ke <i>cone</i> E untuk mengambil <i>cone</i>/rompi dan kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos sambal memberikan <i>cone</i>/rompi ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 4. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

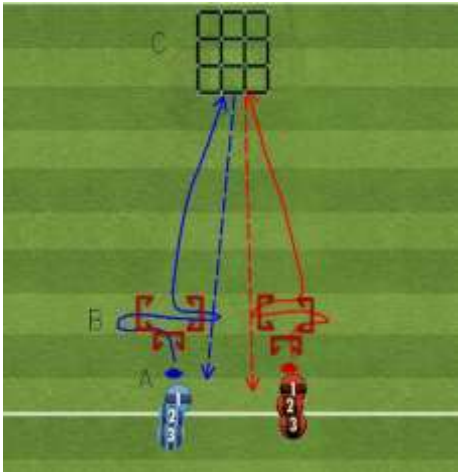
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 9	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 4 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B 5m, jarak <i>cone</i> B ke C&D 2m, jarak <i>cone</i> A ke D papan <i>Tic tac toe</i> 10m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B, lanjut <i>sprint</i> ke <i>cone</i> C, lanjut <i>sprint</i> ke <i>cone</i> D, lalu <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B, dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 4. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

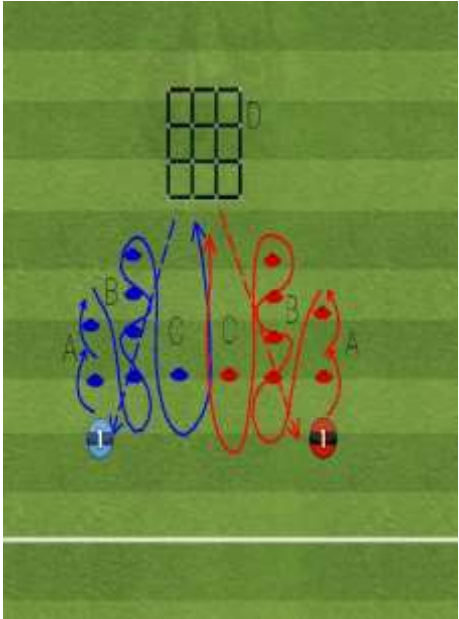
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 11	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 5 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B 2m, masing-masing jarak <i>cone</i> B ½ m, B ke C 1m, C ke D 1m, masing-masing <i>cone</i> D ½ m, D ke E 3m, A ke E 10m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Pemain depan melakukan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B <i>two foot sideways</i> menghadap ke <i>cone</i> lawan dan <i>sprint</i> silang melewati <i>cone</i> C, ke <i>cone</i> D melakukan <i>two foot sideways</i> menghadap ke <i>cone</i> lawan dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan <i>tos</i> ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 4. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

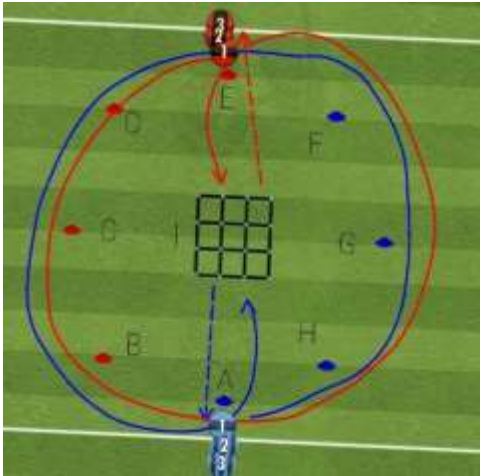
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 12	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoaa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 5 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> B 1m, A ke C 10m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Pemain depan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> B dan melompati melewati <i>cone</i> B dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 4. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/repetisi <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoaa.

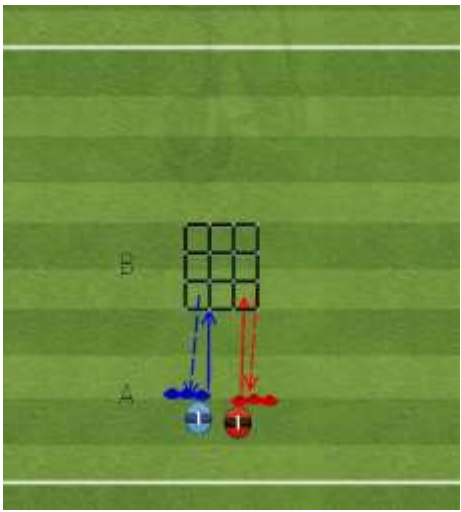
PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 13	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 6 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke <i>cone</i> C 3m, masing-masing <i>cone</i> A $\frac{1}{2}$ m, masing-masing <i>cone</i> B $\frac{1}{2}$ m jarak <i>cone</i> A ke D 5m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Pemain depan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> A dan melompati melewati <i>cone</i> A dan lanjut <i>sprint</i> ke utara <i>cone</i> B dan melewati <i>cone</i> dengan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> ke <i>cone</i> C bagian luar dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 4. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 14	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 6 kali, pemain melakukan pemanasan <i>statis</i> dan <i>dinamis</i> Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak <i>cone</i> A ke B, B ke C, C ke D, D ke E, E ke F, F ke G, G ke H, H ke A 2m. <i>cone</i> A ke I 3m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 3. Pemain depan <i>sprint</i> ke arah kanan melewati bagian luar semua <i>cone</i> dan kembali ke <i>cone</i> semula dan lanjut <i>sprint</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk menaruh rompi di salah satu kotak setelah menaruh pemain langsung <i>sprint</i> kembali ke <i>cone</i> A untuk melakukan tos ke pemain berikutnya untuk melakukan tugasnya 4. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 7-9 pengulangan/<i>repetisi</i> <p>Coaching point : kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan, kerja sama tim</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

PROGRAM MODEL LATIHAN *TIC TAC TOE*

LATIHAN NO : 15	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun (12-15 pemain)	Meningkatkan kecepatan
TEMPAT : Lapangan Gadingan	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Pemain <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 6 kali, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti (30 menit)	Regulasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak masing-masing <i>cone</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> 3m 2. Grid <i>Tic tac toe</i> 1,5m x 1,5m 1. 1v1 masing-masing pemain <i>start</i> dari <i>cone</i> awal dan berlari ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk meletakkan <i>cone/rompi</i> ke papan <i>Tic tac toe</i> dan kembali <i>sprint</i> ke <i>cone</i> awal untuk mengambil <i>cone/rompi</i> dan <i>sprint</i> lagi ke papan <i>Tic tac toe</i> untuk meletakkan <i>cone/rompi</i> jika sudah meletakkan 3 maka pemain selalu bergerak seolah-olah mengambil rompi tetapi pada papan <i>Tic tac toe</i> hanya perlu memindahkan salah satu saja 3. Pemain yang berhasil mengisi papan <i>Tic tac toe</i> secara (<i>vertikal, horizontal, diagonal</i>) dianggap pemenang, permainan dilakukan sebanyak 3-5 pengulangan/repetisi <p>Coaching point: kecepatan, kelincahan, pengambilan keputusan.</p>
Pendinginan (10) : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Cooling down dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. • Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

Lampiran 14. Dokumentasi

a. Pre test









b. *Treatment*













c. Post test





