

**PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA**



**Oleh:
Agus Sari M. Ripai
NIM. 21611251047**

**Tesis ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk
Mendapatkan Gelar Magister Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK
BOLA**

Agus Sari M. Ripai

NIM. 21611251047

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan

Mendapat gelar Magister Olahraga

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

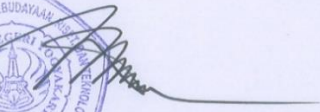
Pembimbing,

Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.


NIP: 19830626420080412102

**Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Dekan,


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

Koordinator Program Studi


Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP: 19830626420080412102

ABSTRAK

Agus Sari M. Ripai: PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SEPAKBOLA Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh model latihan *shuttle run* dan *dogging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. (2) Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dalam permainan sepak bola. (3) Pengaruh interaksi antara model latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 X 2. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Sepak Bola Lombok Timur yang berjumlah 52 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Pengambilan data kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan tes menggiring bola zig-zag. Pengambilan data koordinasi matakaki dilakukan dengan *soccer wall volley test*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis varians (ANAVA) dan uji rentang Newman Keuls, pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *shuttle run* memiliki peningkatan yang berbeda dengan model latihan *dodging run*. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 4.532 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa model latihan *shuttle run* memiliki peningkatan yang berbeda dengan model latihan *dodging run* dapat diterima kebenarannya. (2) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda dengan siswa yang memiliki kemampuan dasar rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 5.973 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dapat diterima kebenarannya. (3) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara latihan *dribbling* pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki sangat bermakna. Karena $F_{hitung} = 14.548 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Yang berarti terdapat interaksi yang signifikan antara model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki.

Kata Kunci: *Shuttle run*, *Dodging Run*, Koordinasi Mata-Kaki, Kemampuan Menggiring.

ABSTRACT

Agus Sari M. Ripai: THE EFFECT OF TRAINING MODEL AND FOOT COORDINATION ON DRILLING ABILITY IN THE FOOTBALL GAME Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2021.

The purpose of this study was to determine: (1) The difference in the effect of the shuttle run and dodging run training models on increasing the ability to dribble in soccer games. (2) The difference in the effect of increasing the ability to dribble for children who have high and low eye-foot coordination in soccer games. (3) The effect of the interaction between the training model and eye-foot coordination on the ability to dribble in soccer games.

The study used an experimental method with a 2 X 2 factorial design. The research population was 52 students of the East Lombok Football School. The sampling technique used is purposive sampling, the sample taken is 40 students, consisting of 20 students who have high eye-foot coordination and 20 students who have low eye-foot coordination. Data collection techniques with tests and measurements. Data collection on the ability to dribble in football games with a zigzag dribbling test. Eye-foot coordination data was collected using the soccer wall volleyball test. The data analysis technique in this study used analysis of variance (ANOVA) and the Newman Keuls range test, at a significance level of 5%.

The results showed that: (1) The results showed that the shuttle run exercise model had a different improvement from the dodging run exercise model. This is evidenced by the value of $F_{count} = 4.532 > F_{table} = 4.11$. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected. Which means that the shuttle run training model has a different improvement from the dodging run training model can be accepted as true. (2) The results of the study indicate that students who have high eye-foot coordination have increased dribbling skills in different soccer games from students who have low basic abilities. This is evidenced by the value of $F_{count} = 5.973 > F_{table} = 4.11$. Thus the null hypothesis (H_0) is rejected. Which means that students who have high eye-foot coordination have an increased ability to dribble in a different football game than students who have low eye-foot coordination can be accepted as true. (3) The results of the study indicate that the interaction between dribbling training in soccer games and the level of eye-foot coordination is very significant. Because $F_{count} = 14,548 > F_{table} = 4.11$. Thus the null hypothesis is rejected. Which means that there is a significant interaction between training models to improve dribbling skills in soccer games and the level of eye-foot coordination.

Keywords: shuttle run, Dodging run, eye-foot coordination, dribbling ability.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama Mahasiswa : Agus Sari M. Ripai

Nomor Mahasiswa : 21611251047

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

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

Yogyakarta, 28 Januari 2022



Agus Sari M. Ripai

NIM 21611251047

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA**

Agus Sari M. Ripai

NIM. 21611251047

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis

Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal 28 Januari 2022

TIM PENGUJI

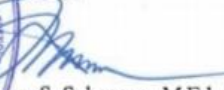
NAMA/JABATAN	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. (Ketua/Penguji)		31/1-2022
Dr. Sumarjo, M.Kes. (Sekretaris/Penguji)		31/1-2022
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Pembimbing/Penguji)		31/01-2022
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Penguji Utama)		31-1-2022

Yogyakarta, Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan


Prof. Drs. Waswan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, terutama terima kasih atas nikmat sehat, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang istimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu saya (RUSNA ABDULLAH), bapak saya (MUHAMMAD RIFA'I), dan adik-adik atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.
3. Terima kasih sebesar besarnya kepada YTh. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., yang telah membantu dan selalu mengingatkan untuk menyelesaikan tugas akhir saya.
4. Terima kasih istimewa untuk insan yang terkasih dan tersayang *Indah Khoerotunnisa*, selalu memberikan semangat dan juga motivasi untuk saya menyelesaikan tugas akhir saya.
5. Terima kasih kepada sodara Dyofafani, Bintang Arifin (Ipin/Dochi), Septian Tek, dan Agamce, telah meluangkan waktu untuk membantu dan juga memberikan motivasi dalam penulisan tugas akhir saya ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, "Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola" dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalamdalamnya kepada Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Pengurus, pelatih, dan atlet sepakbola atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaikbaiknya dalam penyelesaian . penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 28 Januari 2022



Agus Sari M. Ripai
NIM 21611251047

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang Masalah.....	16
B. Identifikasi Masalah.....	23
C. Batasan Masalah.....	24
D. Rumusan Masalah.....	24
E. Tujuan Penelitian.....	25
F. Manfaat Penelitian.....	25
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	27
A. Kajian Teori.....	27
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	27
a. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Sepakbola.....	30
b. Keterampilan Gerak Bermain Sepakbola.....	32
c. Macam-Macam Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola.....	33
2. Hakikat Latihan Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola.....	36
a. Kegunaan Menggiring Bola.....	37
b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola.....	38
c. Macam-Macam Cara Menggiring Bola.....	39
d. Kesalahan-Kesalahan Saat Menggiring Bola.....	44

1. Latihan Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola	48
a. Prinsip-prinsip Latihan	48
1. Prinsip Beban Lebih (Overload)	50
2. Prinsip Spesialisasi	51
3. Prinsip Individual	53
b. Latihan Keterampilan Menggiring Bola	54
c. Tahapan Latihan Keterampilan	60
d. Bentuk dan Model Latihan Menggiring Bola	61
3. Hakikat lari zig-zag	62
4. Hakikat Lari Bolak-Balik	66
5. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki	67
a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi	68
b. Peranan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	69
B. Penelitian yang Relevan	71
C. Kerangka Pemikiran	73
D. Perumusan Hipotesis	77
BAB III. METODE PENELITIAN	78
A. Metode dan Rancangan Penelitian	78
1. Validitas internal	79
2. Validitas <i>Eksternal</i>	81
B. Populasi dan Sampel	82
1. Populasi Penelitian	82
2. Sampel Penelitian	82
C. Teknik Pengumpulan Data	83
1. Data Koordinasi Mata-Kaki	83
3. Mencari Reliabilitas	86
1. Hasil-hasil penghitungan diringkas dalam tabel anava:	86
D. Teknik Analisis Data	87
1. Pengujian Prasyarat Analisis	88
a. Uji Normalitas	88

b.Uji Homogenitas.....	89
2.Hipotesis Statistik	90
3) Kriteria Pengujian Hipotesis	90
b.Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Anava	91
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	93
A. Deskripsi Data	93
1.Uji Reliabilitas	97
1.Pengujian Persyaratan Analisis	98
1.Uji Normalitas.....	98
2.Uji Homogenitas	99
B. Pengujian Hipotesis	100
1. Pengujian Hipotesis I.....	102
2. Pengujian Hipotesis II.....	102
3. Pengujian Hipotesis III	103
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	103
1.Perbedaan Pengaruh Model Latihan shuttle run Dan Dodging Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola.....	104
2.Perbedaan Kemampuan menggiring bola Pada Permainan Sepakbola Antara Siswa Yang Memiliki Koordinasi Mata-Kaki Tinggi Dan Koordinasi Mata-Kaki Rendah.....	105
3.Pengaruh Interaksi Antara Model latihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola.....	107
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Implikasi	112
C. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	114

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki luar.....	30
Gambar 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.....	30
Gambar 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki	31
Gambar 4. Lintasan Latihan <i>Dodging Run</i>	50
Gambar 5. Ilustrasi Keterkaitan di antara Kemampuan Biomotorik.....	65
Gambar 6. Histogram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kemampuan Menggiring Bola	81
Gambar 7. Histogram Nilai Rata-Rata Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola	83
Gambar 8. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial 2 X 2	67
Tabel 2. Ringkasan Anava Untuk Uji Reliabilitas	74
Tabel 3. Ringkasan Anava Untuk Eksperimen Faktorial 2 x 2	77
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Menggiring Pada Permainan Sepakbola Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Model Latihan Dan Tingkat Koordinasi Mata-Kaki	81
Tabel 5. Nilai Peningkatan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Sepakbola Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)	82
Tabel 6. Range Kategori Reliabilitas	84
Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	85
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	85
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	86
Tabel 10. Ringkasan Nilai Rata-rata Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Berdasarkan Model Latihan Dan Tingkat Koordinasi Mata-Kaki.....	87
Tabel 11. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Penggunaan Model Latihan (A ₁ dan A ₂)	88
Tabel 12. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Tingkat Koordinasi Mata-Kaki (B ₁ dan B ₂)	88
Tabel 13. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor	88
Tabel 14. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Analisis Varians	89
Tabel 15. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor, A dan B Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Validasi Ahli 1	104
Lampiran 2. Validasi Ahli 2	105
Lampiran 3. Pentunjuk tes kordinasi mata kak.....	157
Lampiran 4. Pentunjuk tes dribbling.....	158
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	109
Lampiran 6. Program Latihan.....	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat baik di desa maupun di kota, banyak sekali ditemui orang yang sedang bermain olahraga sepak bola. (Luxbacher 2012:1) sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Permainan sepak bola dapat dikategorikan olahraga rekreasi dan juga olahraga prestasi.

Menurut Syukur A & Soniawan V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Menurut Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsure yang diperlukan dalam

proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia, namun perkembangan prestasi sepak bola Indonesia nampaknya masih kurang dapat berkembang. Prestasi sepak bola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara masih belum baik. Hal ini terlihat, dimana kesebelasan PSSI masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Menurut Komaruddin, (2005) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan kapasitas aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti; kecepatan, kelentukan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, power, adalah dengan penerapan pelatihan program latihan kearah peningkatan prestasi olahraga, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut potensi tubuh atau fisik yang meliputi: keseimbangan (balance), kecepatan, kelincahan (agility), kekuatan (power), kelentukan (flexibility), dan daya tahan (endurance). Hal ini adalah merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain. Karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang prima. Menurut Ridwan, M., & Irawan, R. (2018), latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang terpenting untuk menghasilkan suatu prestasi,

terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisifisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

Salah satu penyebab belum berkembang pengelolaan sepakbola yaitu kurangnya perhatian pada pembinaan atlet usia dini (grassroots) dan usia muda (kelompok umur) dengan keadaan kondisi fisik atlet yang berlatih di sekolah sepakbola (SSB) tidak terlihat karena para pelatih memberikan program latihan belum sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik bagi atlet usia muda (kelompok umur) yang diperlukan. Sepakbola seringkali dihadapkan dengan situasi dan faktor lingkungan yang bermacam jenis, yang dapat mempengaruhi performa dari pemain sepakbola (Lago-Penas 2012; Paul et al. 2015).

Permainan sepakbola yang membutuhkan banyak energi, penggunaan elemen kondisi fisik dan kepintaran di dalam lapangan memacu semangat bertanding sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Perkembangan persepakbolaan nasional di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan persepakbolaan di daerah-daerah. Permainan sepak bola berkembang pesat di daerah-daerah dan di Kota besar. Salah satunya yaitu di Lombok Timur (NTB). Di Lombok Timur, selain dikenal sebagai Pulau seribu

Masjid, disini juga terdapat sekolah sepak bola (SSB) yang sangat baik. SSB yang ada di Lombok Timur ini merupakan salah satu wadah yang membina anak-anak di wilayah kabupaten Lombok Timur dan sekitarnya untuk mencapai prestasi permainan sepak bola.

Kebanyakan pemain di Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur usianya relatif masih muda, sehingga kemungkinan dapat berkembang cukup besar. Agar prestasinya dapat berkembang perlu mendapatkan pembinaan dan latihan secara intensif yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Maka dari itu, perlunya pembinaan sejak dini, seperti yang di kemukakan oleh (Aguss, 2021b), bahwa Pembinaan adalah suatu proses, pembuatan metode pembinaan, pembaharuan, usaha dan tindakan atau kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif.

Masalah-masalah yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur suatu klub sepak bola yang perlu ditinjau diantaranya yaitu kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, dukungan pemerintah dan masyarakat, serta kualitas pemain sendiri.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Menurut Muhajir (2007: 2), menggiring bola dapat diartikan sebagai mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. Sedangkan menurut Sukatamsi (2001: 3.3) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Adapun tujuan dari menggiring bola menurut Komarudin (2005: 43), adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan serta menciptakan peluang untuk

shooting ke gawang lawan. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik.

Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur ini sudah sering ikut berkompetisi di dalam maupun di luar kota, namun hasilnya belum begitu memuaskan. Berdasarkan hasil observasi saya di Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur dengan melakukan tes dribbling menggunakan tes keterampilan dribbling dengan jarak 10 meter, di antaranya yaitu di SSB Aikmel, dari 20 orang pemain yang melakukan dribbling, terdapat empat orang yang mencapai 5 kriteria tes yang benar, lima orang mencapai 4 kriteria tes yang benar, tiga orang yang mencapai 3 kriteria tes yang benar, empat orang mencapai 2 kriteria tes yang benar, dan empat orang mencapai 1 kriteria tes yang benar, sedangkan tes dribbling di SSB Persaga dapat di simpulkan bahwa dari 20 pemain yang melakukan tes dribbling terdapat empat orang mencapai 5 tes yang benar, empat orang mencapai 4 tes yang benar, lima orang mencapai 3 tes yang benar, dua orang mencapai 2 tes yang benar, dan lima orang mencapai 1 tes yang benar. Hal ini kemungkinan disebabkan adanya masalah dalam pembinaan prestasi. Untuk dapat mengatasi permasalahan di atas Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur perlu meninjau kembali masalah-masalah yang ada.

Penguasaan teknik yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh para pemain Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur adalah teknik menggiring bola. Hal ini terlihat dimana pemain yang ada Sekolah Sepak Bola di Lombok Timur tersebut

dalam melakukan menggiring bola, dengan mudah dapat direbut pemain lawan. Dengan demikian untuk meningkatkan dalam pencapaian prestasi sepak bola, penguasaan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) para pemain di SSB di Lombok Timur tersebut harus ditingkatkan melalui latihan.

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuat kita terpacu dan merasa puas adalah kemampuan melakukan *dribbling* menggunakan kaki (Mielke 2007:1). kemampuan menggiring bola harus memperhatikan teknik dan kondisi fisik tersebut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola diantaranya kecepatan, kelincahan dan keterampilan menimang-nimang bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Mielke (2007:1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu unsur teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan melakukan menggiring bola akan ikut berperanan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Apalagi jika permainan berlangsung dengan bola-bola atas. Dengan demikian untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepak bola perlu didukung dengan keterampilan menggiring bola yang baik. Pelatih sepak bola, khususnya di SSB di Lombok Timur perlu membimbing agar pemainnya memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik. Untuk itu seorang pembina dan pelatih harus tepat

dalam memilih dan menentukan cara (metode) atau model latihan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Permasalahan yang dihadapi pembina atau pelatih SSB di Lombok Timur adalah model dan metode apa yang tepat untuk diterapkan pada pemain SSB. Untuk meningkatkan kemahiran dan keterampilan pemain dalam melakukan menggiring bola dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para pemain. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Model latihan yang biasanya diterapkan oleh pelatih biasanya selalu menekankan pada aspek tekniknya saja sehingga pelatih lupa dengan keahlian khusus yang perlu dimiliki seorang atlet atau pelatihan yang dilakukan akan mengakibatkan kebosan sehingga sangat perlu seorang pelatih memerhatikan aspek-aspek lainnya dalam meningkatkan kemampuannya (Sarang, 2018).

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola diantaranya adalah model latihan *Lari Zig-zag* dan latihan *lari bolak-balik*. Latihan *Lari Zig-zag* dan latihan *lari bolak-balik* merupakan metode latihan yang dapat diterapkan dengan harapan dapat meningkatkan komponen fisik penunjang menggiring bola. Adapun pendapat para ahli, *The zig-zag run exercise is essential in football games because it improves agility in soccer players, particularly when dribbling* (Durahim&Hasbiah,2019).

Peningkatan komponen fisik penunjang tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kedua model latihan belum diketahui tingkat keefektifannya, jika diterapkan pemain SSB yang ada di wilayah Lombok Timur. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan

penelitian. Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah koordinasi mata-kaki.

Keberhasilan latihan keterampilan gerak tidak hanya ditentukan oleh metode latihan saja namun ditentukan pula oleh adanya kontribusi faktor internal diantaranya berupa kemampuan fisik siswa. Dalam memberikan latihan menggiring bola, pelatih harus memperhatikan unsur kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang memadai. Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah koordinasi mata-kaki.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu unsur penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan latihan menggiring bola. Tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki akan mempengaruhi cepatnya seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak, khususnya menggiring bola. Jenis model latihan yang digunakan harus sesuai dengan kondisi individu anak. Tinggi-rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki anak dapat mempengaruhi hasil latihan. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini dikontrol tinggi-rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki anak.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan fisik beberapa orang siswa SSB di Lombok Timur masih kurang baik.
2. Sarana prasarana latihan yang ada di SSB Lombok Timur masih kurang memadai.
3. Kurang nya pengetahuan tentang Model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
4. Masih sedikit siswa SSB di Lomok Timur yang melakukan kriteria tes dengan baik saat melakukan tes keterampilan dribbling.
5. Kurangnya pengetahuan tentang kemampuan koordinasi mata-kaki siswa dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.
6. Belum di ketahui pengaruh model latihan lari zigzag dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling.
7. Belum di ketahui tentang Model-model latihan merupakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dan keterampilan teknik dalam bermain sepak bola.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan “Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola SSB di Lombok Timur ”.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang diatas dapat ditarik permasalahan sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh model Latihan *Lari Zig-zag* dan latihan *lari bolak-balik* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola?
2. Adakah perbedaan hasil peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah?
3. Adakah pengaruh interaksi antara model latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh model latihan *Lari Zig-zag* dan *lari bolak-balik* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.
2. Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dalam permainan sepak bola.
3. Pengaruh interaksi antara model latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini mempunyai manfaat sebagai pengembangan khasanah ilmu keolahragaan, dalam hal ini secara khusus tentang model-model latihan cabang olahraga sepakbola, Di samping itu penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk penelusuran yang lebih mendalam mengenai variabel-variabel pendukung yang turut mempengaruhi keberhasilan siswa Sekolah Sepak Bola

(SSB) dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman di dalam pembelajaran maupun latihan bagi Sekolah Sepak Bola (SSB) dalam rangka meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan memperhatikan metode latihan dengan *Lari Zig-zag* dan *lari bolak-balik*. Secara praktis pada latihan keterampilan bermain sepakbola pada Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan dapat diberikan latihan secara efektif dan efisien.

Hasil penelitian ini bermanfaat pula untuk meningkatkan hasil latihan secara optimal. Guru, pelatih dapat memilih model latihan yang berorientasi terhadap akselerasi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam program latihan. Hasil penelitian ini bermanfaat pada sekolah-sekolah sepakbola dalam upaya memberikan latihan keterampilan sepak bola dalam upaya memberikan latihan keterampilan yang lebih praktis, efisien, cepat dan menarik bagi siswa. Metode latihan dan model latihan ternyata memberikan pengaruh terhadap hasil latihan keterampilan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Dapat digunakan sebagai karya ilmiah, dan memperkaya referensi bagi peneliti untuk kedepannya.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani dan pelatih sepak bola Diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan pengajaran dan masukan bagi para pelatih SSB di LOTIM dalam meningkatkan keterampilan bermain khususnya Sepakbola.

c. Bagi Siswa Memudahkan siswa untuk meningkatkan kecakapan keterampilan bermain Sepakbola baik dalam pembelajaran maupun dalam prestasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepak bola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia. Arne Pettersen (2015:1) menyatakan *“soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players”* artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah anak muda dan pemain wanita.

Yiannis Michailidis (2013:1) menyatakan *“soccer is the most popular sport the world with millions of people involved in amateur and professional level”* artinya sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan jutaan orang yang terlibat baik tingkat amatir dan tingkat profesional. Felipe Manuel Clement dan Fernando Lourendo (2015:136) menyatakan *“the football is a complex and dynamic system that depends from the interaction of many agents”* artinya sepakbola adalah sistem yang kompleks dan dinamis yang tergantung dari interaksi banyak agen.

Permainan sepak bola mempunyai daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya. Daya tarik permainan sepak bola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola,

penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya.

Werd & Leslie Knight, (2010) *Football is a complex sport requiring rapid adaptation of the lower extremity to constantly evolving plays. It Is a multidirectional sport encompassing several demanding movements such as running, sprinting, jumping, cutting, backpedaling, and kicking.* Sepakbola olahraga yang multi gerak, yang menuntut seluruh cakupan gerak dasar dari berlari, melompat dan menendang. Selanjutnya Minden & Marsico, (2009) mengemukakan pendapat bahwa *Soccer is pretty easy to understand. Two teams play against each other. Each team has a goal. The object of the game is to get the ball into the opponent's goal. Each team must defend its goal against the opponents. The team with the highest number of goals at the end of the game wins.*

Muhajir (2007) menjelaskan bahwa Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Danny Mielke (2007) menjelaskan bahwa teknik-teknik dasar permainan sepakbola, yaitu meliputi : teknik menendang bola, teknik menghentikan bola, teknik menggiring bola, teknik memasukkan bola dan teknik menyundul bola. Sucipto (2000) menjelaskan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut. 1. menendang (kicking), 2. menghentikan (stopping), 3.

menggiring (dribbling), 4. menyundul (heading), 5. merampas (tackling), 6. lempar ke dalam (throw-in), 7. menjaga gawang (kiper).

(Anam, 2013) Sepak bola merupakan olahraga yang memakai bola yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola memiliki tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin.

Luxbacher (2000:1) mengemukakan bahwa, Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Anda harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan anda di lapangan. Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dalam satu lapangan. Tiap regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, sehingga regu sepakbola sering disebut kesebelasan.

Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2000:2) bahwa

Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang.

a. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Sepakbola

Seluruh atlet sepakbola di Indonesia pasti mempunyai suatu keinginan agar dapat berprestasi dan berkarir di persepakbolaan Indonesia. Meningkatkan dan mencapai prestasi di dalam dunia sepakbola seorang olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok dan salah satunya yang paling utama adalah kondisi fisik yang bugar (Irfan, 2007).

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dijadikan sebuah landasan titik tolak suatu awalan prestasi, akan tetapi sejak adanya sanksi FIFA (Federation Internacional Football Assosiation) kepada Indonesia sebagai akibat dari intervensi Menpora terhadap PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang berdampak pada tidak berjalan normal seluruh aktivitas persepakbolaan di Indonesia. Melihat kondisi tersebut pasti memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap persepakbolaan di Indonesia baik di level junior maupun hingga ke level senior, salah satunya yang terjadi di Jawa Timur di mana terdapat banyak klub yang membubarkan diri karena faktor tidak mampu lagi menggaji para pemainnya, hal tersebut disebabkan para sponsor klub yang merupakan sumber keuangan utama klub sudah tidak mau lagi membiayai kebutuhan finansial klub karena tidak adanya kompetisi resmi yang diadakan oleh PSSI yang dijadikan sebagai sebuah tempat untuk mempromosikan produk sponsor yang dimiliki. Akibat dari jatuhnya sanksi

FIFA adalah PSSI tidak dapat mengikuti agenda-agenda kompetisi resmi yang dijadwalkan sesuai kalender yang diakui oleh FIFA (Ulhaq, 2013).

Atlet sepakbola di Indonesia mendapatkan banyak problem tentang porsi latihan yang keras sehingga menyebabkan atlet menjadi kelelahan dan tidak mampu memulihkan rasa lelahnya untuk kemudian mengikuti program latihan selanjutnya dan rata-rata pesepakbola di Indonesia mempunyai usia produktif 19 sampai 30 tahun dan selebihnya dianggap kurang berkontribusi fisiknya bagi tim. Kebugaran jasmani pada usia tua sebenarnya sudah mulai dibentuk pada usia muda, apabila tingkat kebugaran jasmani pada usia muda telah tinggi maka akan kemungkinan akan berdampak tingkat kebugaran usia tua yang lebih bugar (Ani, 2012). Tanpa diketahui bahwa laju penurunan dari tingkat kebugaran jasmani seseorang akan bertambah cepat karena faktor usia setelah memasuki usia 30 tahun, akan tetapi hal tersebut dapat diperlambat dengan menjaga bobot tubuh, tidak konsumsi alkohol, dan menjauhi rokok (Laksmi, 2011).

Usia 20–30 tahun merupakan usia puncak dari daya tahan jantung dan paru dan kemudian akan mengalami penurunan 8–10% perdekade untuk individu yang tidak rajin berolahraga dalam kehidupan sehari-hari, hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia maka seseorang tersebut akan mengurangi berbagai aktivitas olahraga dan cenderung memilih untuk banyak bekerja, selain itu ada juga faktor penurunan kontraksi jantung, massa otot jantung, kapasitas total paru, dan kapasitas otot skelet (Ani, 2012).

b. Keterampilan Gerak Bermain Sepakbola

Setiap orang memberikan penafsiran yang berbeda tentang istilah terampil, namun kesemuanya bermuara pada suatu visi yaitu yang menggambarkan tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak merupakan tingkat gerakan yang derajat efisiensi dalam melakukan penguasaan dan ketangkasan terhadap unsur cabang olahraga, Keterampilan adalah perbuatan atau pekerjaan yang membutuhkan gerakan dan dipelajari agar mendapatkan penampilan secara sempurna. Berhubung penelitian ini pada cabang olahraga sepakbola oleh karena itu keterampilan dimaksud adalah tingkat efisiensi dalam penguasaan dan ketangkasan memainkan unsur-unsur dasar sepakbola. Efisiensi pelaksanaan bisa dicapai apabila secara mekanis gerakan dilakukan dengan benar.

Meskipun variabel fisik telah menjadi fokus utama dalam penelitian olahraga, sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain, apabila pemain mempunyai teknik bermain yang baik akan menghasilkan kerjasama dalam tim yang baik (Yang et al., 2018). Sebagai imbas dari perkembangan permainan ini, program pelatihan dikembangkan berdasarkan situasi yang terjadi dalam pertandingan sepakbola (Machado et al., 2019; Arslan et al., 2020; Bonney et al., 2020).

Berdasarkan penguasaan keterampilan yang dicapai oleh pelakunya, tingkat penguasaan dapat dibagi menjadi empat tingkatan yaitu, pemula (*beginer*), madya (*intermediate*), lanjut (*advance*) dan mahir (*highly skilled*). Tataran keterampilan pemula merupakan keterampilan yang ditandai tahap imitasi suatu pola gerak dari seorang pengajar.

Berdasarkan kecermatannya, keterampilan gerak dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu: "keterampilan gerak agal (*gross motor skill*) dan keterampilan gerak halus (*fine motor skill*). Pertama keterampilan gerak agal ditandaki oleh keterlibatan otot-otot besar sebagai basis primer dari gerakan. Kedua keterampilan gerak halus meliputi keterampilan yang memerlukan kemampuan mengontrol otot-otot halus tubuh untuk mencapai pelaksanaan keterampilan dengan berhasil. Dalam pelaksanaan gerak agal, kecermatan gerak tersebut kurang begitu penting untuk keberhasilan pelaksanaan keterampilan. Keseluruhan tubuh biasanya terlibat dalam gerakan.

c. Macam-Macam Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola

Menurut Kushandoko (2002:52) latihan teknik dasar bagi pemain sepakbola meliputi: menggiring, mengumpan, menembak, menyundul, melempar, perasaan dengan bola, dan latihan penjaga gawang. Sedangkan menurut Muarifin (2001:16) latihan teknik dasar bagi pemain sepakbola meliputi: (1) Ball feeling (bentuk-bentuk olah bola), (2) menggiring bola (dribble slalom), (3) tendangan bebas (passing atau shooting), (4) mengendalikan (control), (5) menyundul (heading), (6) merebut dan memasukkan bola, dan (7) teknik penjaga gawang.

Faktor utama yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi permainan sepakbola adalah unsur teknik dasar bermain sepakbola. Kualitas keterampilan teknik yang dimiliki setiap pemain sangat menentukan tingkat kualitas permainan suatu kesebelasan sepakbola secara menyeluruh. Penguasaan teknik dasar bermain

ini harus mendapat perhatian yang serius dan harus menjadi prioritas utama dalam latihan.

Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik sepakbola, karena tanpa menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik tidak akan dapat mengikuti dalam pengembangan prinsip-prinsip bermain dan tidak dapat mengikuti pengembangan teknik modern. Bila dikaji bersama pola permainan sepak bola itu sederhana, pola permainan hanya menyerang (Attacktion), mempertahankan (defention) dan menyusun posisi strategi ini (Erni, 2018, 2018; Furkan & Amar, 2016; Noor, 2020). Keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain.

Menurut Tarigan Beltasar (2001: 3) bahwa, “Dalam permainan sepakbola, keterampilan-keterampilan yang dimiliki pemain tidak biasa dipisahkan dari satu kesatuan tim dan tidak pernah ia akan menggunakannya sendiri. Artinya, keterampilan-keterampilan yang dimiliki seorang pemain, tidak pernah merupakan tujuan tersendiri”. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain tidaklah mungkin menjadi anggota kesebelasan yang baik.

Teknik dasar bermain sepakbola dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, teknik tanpa bola (teknik badan) dan teknik dengan bola. Teknik badan atau teknik tanpa bola pada dasarnya bertujuan mengembangkan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran jasmani (*physical fitness*) agar dapat bermain sepakbola

dengan sebaik-baiknya. Teknik dengan bola pada dasarnya yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain memainkan bola sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama.

Macam-macam keterampilan teknik dasar memainkan bola yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola menurut Joseph A. Luxbacher (2000:213) adalah sebagai berikut :

1. Keterampilan mengoper bola.
2. Keterampilan menerima bola.
3. Keterampilan menggiring dan melindungi bola.
4. Keterampilan mentakle bola.
5. Keterampilan heading.
6. Keterampilan menembak.
7. Keterampilan menjaga gawang.

Unsur pokok pada permainan sepakbola adalah kemampuan teknik memainkan bola. Pemain sepakbola yang baik tentunya jika menguasai berbagai cara memainkan bola dengan baik. Pemain sepakbola harus memiliki berbagai keterampilan teknik seperti yang telah disebutkan di atas, agar dapat menjadi pemain yang berprestasi. Dari bermacam teknik dasar bermain sepakbola tersebut, keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar yang memiliki peranan dan kegunaan yang cukup penting. Kemampuan menggiring bola yang baik, memberikan keuntungan bagi tim untuk penguasaan bola.

2. Hakikat Latihan Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola

Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Tangkudung, James 2006:45). d. Teknik Dasar Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Selama dalam permainan, sebagian besar pemainnya akan banyak mendribble atau menggiring bola. Kemampuan dalam menggiring bola akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola di dalam permainan. Semakin besar tingkat penguasaan bola dalam suatu pertandingan, maka semakin besar pula kemungkinan dapat memenangkan pertandingan.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Hal senda dikemukakan Saputra, Y.E. (2006:9) bahwa, “*dribbling* adalah metode individual yang digunakan olah para pemain sepakbola untuk bergerak dengan bola dari satu titik ke titik lainnya”.

Menurut Snow, (2011) *Dribbling is moving and controlling the ball using only the feet. Soccer players dribble to move the ball down the field for a pass or shot, to keep the ball from the opposing team, and to change direction. Gilford, (2007) Lennox et al., (2006)” dribbling to beat an opponnet typical occurs in the middle, and most often in the attacking third of the filed. in the middle third, attacker often have the opportunity to run at difender because there is more space between and behind deffenders*”. Adapun Menurut (Koger,

2007) dalam bukunya mengatakan menggiring bola adalah suatu metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan. Di sisi lain juga berpendapat “dribbling to maintain possession and escape is the mark of a maturing soccer player. very young or inexperienced players don't recognize the importance of being able to keep possession of the ball for team” (Lennox et al., 2006)

Dari uraian tersebut dapat dirumuskan bahwa keterampilan menggiring bola merupakan gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus bergulir terus di atas tanah.

a. Kegunaan Menggiring Bola

Menggiring bola bermanfaat untuk melewati lawan, mencari kesempatan mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan jika bola diumpan. Seorang pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung terciptanya gol ke gawang lawan. Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan untuk membebaskan diri pada saat membawa bola dari hadangan lawan.

Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Joseph A. Luxbacher (2000:47) menyatakan, “Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan”. Menurut Tarigan Beltasar (2001:70) bahwa, “Melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat

berbahaya. Dalam keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdiknyanya memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan”. Menurut Gill Harvey (2003:30) bahwa, “Paling aman menggiring bola ketika anda berada di daerah lawan. Jangan sekali-kali mencoba menggiring bola di daerah gawang sendiri karena terlalu berbahaya”.

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Adapun prinsip-prinsip teknik menggiring bola adalah sebagai berikut: 1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badanpemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol. 16 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan. 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah mendorong kedepan,jadi bola didorong bukan ditendang. 4) Pandangan mata tidak selalu memandangi bola, akan tetapi harusmemperhatikan atau mengamati posisi lawan atau kawan. 5) Badan agak condong kedepan, irama gerakan tangan bebas seperti pada saatlari biasa.

Agar bola yang digiring tidak lepas dari penguasaannya dan tidak mudah direbut oleh lawan dalam menggiring bola harus memperhatikan prinsip-prinsip yang ada. Prinsip-prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (1988:158) adalah sebagai berikut:

- a) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu terkontrol.
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.

- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Ketika menggiring bola pemain harus benar-benar melakukan pengontrolan terhadap bola, agar bola tidak lepas dari penguasaannya. Prinsip-prinsip dasar menggiring bola yang benar, seperti yang telah diuraikan tersebut harus diperhatikan. Jika penggiringan bola dilakukan dengan prinsip-prinsip menggiring bola yang baik, maka bola yang digiring dimungkinkan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan.

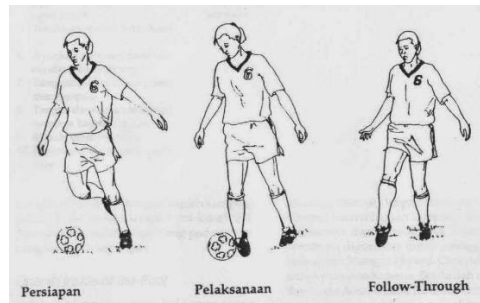
c. Macam-Macam Cara Menggiring Bola

Menurut Mielke (2003 : 2) Dalam menggiring bola itu ada beberapa teknik dalam menggiring yaitu yang pertama :

1. Menggiring bola menggunakan kaki luar

Sama halnya ketika Anda menendang bola, ada teknik menggiring bola yang menggunakan bagian atau sisi luar kaki. Gerakan dalam menggiring bola sepak menggunakan kaki bagian luar sebetulnya juga tak jauh beda dengan penggunaan bagian kaki dalam. Namun, tetap saja keduanya berbeda dan titik perkenaan kaki pada bola-lah yang menjadi

pembeda ini merupakan beberapa langkah yang bisa diintip dan juga dipraktikkan, mulai dari posisi awal, gerakan saat proses menggiring, hingga posisi akhir setelah menggiring bola menggunakan sisi luar kaki Anda. Dengan latihan yang intensif, maka menggiring bola adalah teknik yang bakal cukup cepat dikuasai secara baik. a) Posisi awal dari menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah dengan mengawalinya menggunakan sikap berdiri dengan tubuh menghadap arah gerakan dan pandangan tetap fokuskan ke depan. b) Sikapkan kedua lengan pada sisi tubuh tapi juga dibuat terentang sedikit. Jangan lupa untuk memutar kaki ke dalam, lalu menguncinya. c) Pada proses menggiring bolanya, Anda perlu mendorong bola menggunakan bagian luar kaki ke arah depan. d) Posisi kaki bisa sedikit diangkat dari permukaan tanah sambil kaki tumpu juga ikut digerakkan. e) Pastikan bahwa Anda menumpukan berat badan pada kaki yang tak dipakai untuk menggiring bola. f) Pergerakan bola dengan gerakan menggiring tadi akan menuju depan tak jauh dari kaki di permukaan tanah. g) Sebagai akhir gerakan, Anda bisa menghentikan bola memakai telapak kaki di bagian atas bola. h) Berat badan ditumpukan jelas pada sisi kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring. i) Pandangan harus tetap fokus ke arah depan sambil melakukan gerakan tadi.



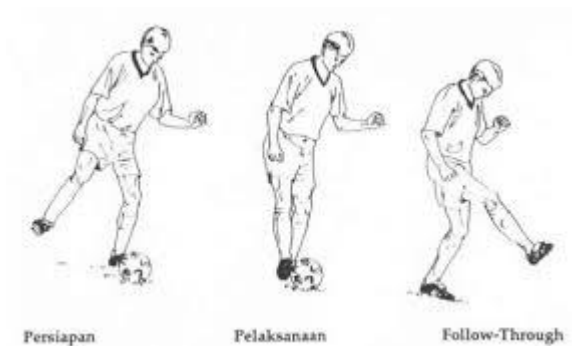
Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki luar

2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Sama halnya dengan penggunaan teknik menggiring memakai kaki bagian luar, pada teknik dengan kaki bagian dalam ada juga posisi awal, tengah dan akhir yang perlu untuk dilatih dan dikuasai, seperti:

- a) Awalilah dengan membawa sikap berdiri yang menghadap ke arah gerakan sambil memfokuskan pandangan terus ke depan.
- b) Rilekskan kedua lengan di mana sikap kedua lengan tersebut dapat berada di sisi tubuh.
- c) Sementara itu, untuk pergelangan kaki bisa Anda putar ke luar dan kuncilah di sana.
- d) Pada proses menggiring bola, yang perlu dilakukan adalah mendorong bola memakai bagian dalam kaki ke arah depan sambil posisi kaki sedikit dibuka ke depan bersama-sama dengan kaki tumpu yang turut digerakkan.
- e) Gerakan bola nantinya akan meluncur ke depan bergulir di permukaan tanah dan sebaiknya juga bergulir secara lurus karena itulah gerakan bola yang benar dan sempurna.
- f) Sebagai akhir gerakan, Anda dapat menghentikan bola menggunakan telapak kaki tepat di bagian atas bola.
- g) Berat badan dapat ditumpukan di bagian atau sisi kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring.
- h) Pandangan tetap harus lurus ke depan selama melakukan gerakan tersebut.
- i) Melatih gerakan menggiring bola dalam sepak bola baik

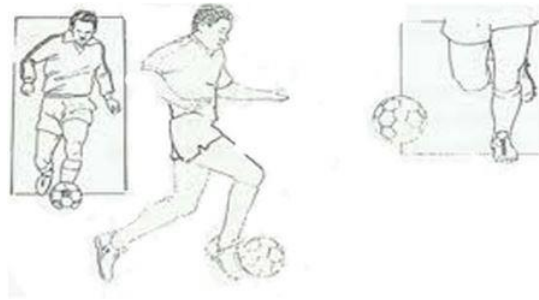
itu dengan kaki bagian luar pun harus dilakukan secara intensif agar bola saat digiring tak melenceng ke mana-mana sementara pandangan mata pemain tetap fokus ke depan.



Gambar 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Cara menggiring bola di sini memang hampir sama dengan teknik menendang bola di mana penggiringan bola dengan punggung kaki bisa dilakukan dengan langkah: a) Dari awal, sikap yang diambil adalah sikap berdiri dengan arah menghadap gerakan sambil pandangan terus difokuskan ke depan. b) Pastikan kedua lengan dalam posisi yang rileks di sisi tubuh sambil agak direntangkan c) Untuk pergelangan kaki, silakan putar ke bawah dan kunci di sana. 20 d) Pada prosesnya, Anda dapat mendorong bola menggunakan bagian punggung kaki ke arah depan di mana kaki juga akan sedikit diangkat dari permukaan tanah sambil berat badan juga dibawa ke depan. e) Bola pastikan bergerak secara lurus ke arah depan dan tidak melenceng ke sana-sini. f) Berat badan tumpukan pada kaki yang tak dipakai untuk menggiring. g) Pandangan sampai akhir tetap harus fokus ke depan.



Gambar 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan. Namun dalam melakukan menggiring bola hendaknya hanya dilakukan jika keadaan memaksa misalnya bola akan diberikan kepada teman, tetapi semua teman dijaga ketat. Selain itu penggiringan bola harus dilakukan dengan memperhatikan situasi pertandingan dengan secara cermat. Sebaiknya menggiring bola tidak dilakukan secara berlebihan dan hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher (2000:47) bahwa, "Penggiringan bola yang berlebihan pada waktu yang tidak tepat dapat menghancurkan kerja sama tim untuk menciptakan kesempatan mencetak gol. Sebaliknya keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan".

Penggiringan bola harus dilakukan dengan memperhatikan situasi pertandingan dan wilayah lapangan. Penggiringan bola jangan sampai dilakukan di daerah pertahanan sendiri, jika bola dapat direbut lawan akan sangat membahayakan bagi timnya, karena lawan akan dapat dengan mudah melakukan serangan yang mungkin saja dapat membuat gol. Pada saat berada di daerah lapangan sendiri atau daerah pertahanan sendiri terutama di daerah tendangan

hukuman (*pinalty area*) dan daerah sekitarnya pemain pertahanan tidak boleh sama sekali menggiring bola, berbahaya jika direbut pemain lawan.

Joseph A. Luxbacher (2000:47) mengemukakan bahwa, ”Jangan lakukan dribble untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang anda sendiri, jika bola lepas didaerah tersebut, lawan dengan mudah dapat mencetak gol. Namun, anda dapat menggunakan keuntungan dari keterampilan dribble di sepertiga daerah penyerangan di dekat gawang lawan. Jika berhasil mengalahkan lawan, anda mungkin mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol”.

Pada prinsipnya menggiring bola tidak boleh dilakukan secara berlebihan. Penggiringan bola sebaiknya dilakukan pada saat yang tepat, dan dilakukan pada saat diperlukan saja. Seperti misalnya, saat akan dioperkan posisi teman semuanya dijaga ketat, atau penyerang dimana di depannya kosong tidak ada pemain yang menghadang. Selain itu dalam menggiring bola tidak boleh dilakukan di daerah pertahanan sendiri.

d. Kesalahan-Kesalahan Saat Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola penting bagi tim untuk membuka peluang menciptakan gol. Pemain sepakbola diharapkan tidak melakukan kesalahan pada saat menggiring bola. Kesalahan teknik menggiring bola, dapat merugikan suatu tim sepakbola. Kesalahan-kesalahan dalam melakukan menggiring bola perlu dikenali dan diidentifikasi, selanjutnya dilakukan langkah perbaikan dan pembetulan. Menurut Arma Abdoellah (1981:427) bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat menggiring bola antara lain :

- 1) Bukan mendorong bola, tetapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
- 2) Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan.
- 3) Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak teratur.
- 4) Mata hanya selalu tertuju pada bola saja, sehingga dalam permainan yang sesungguhnya pemain itu tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Pelatih atau pengajar harus dengan jeli memperhatikan teknik gerakan menggiring bola yang dilakukan pemainnya. Jika gerakan menggiring bola yang dilakukan terjadi kesalahan, maka harus segera diperbaiki. Apabila tidak segera diperbaiki, maka gerakan yang salah tersebut akan menjadi terbiasa sehingga gerakan menggiring bola yang dilakukan tidak tepat dan hasilnya tidak sempurna. Jika terjadi Keterampilan menggiring bola dapat dicapai dengan baik, jika kesalahan-kesalahan saat menggiring bola dapat dihindari. Joseph A. Luxbacher (2000:51) menyarankan beberapa tips untuk memperbaiki kesalahan saat menggiring bola sebagai berikut :

- 1) Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki. Dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.

- 2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.
- 3) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

Penguasaan teknik menggiring yang baik dan benar sangat penting dalam pelaksanaan menggiring bola. Jika seorang pemain telah menguasai teknik menggiring yang baik, akan meminimalkan kesalahan pada saat menggiring bola. Kesalahan yang terjadi saat menggiring bola, berarti kesempatan bagi lawan untuk merebutnya dan kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balik.

Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan. Namun dalam melakukan menggiring bola hendaknya hanya dilakukan jika keadaan memaksa misalnya bola akan diberikan kepada teman, tetapi semua teman dijaga ketat. Selain itu penggiringan bola harus dilakukan dengan memperhatikan situasi pertandingan dengan secara cermat. Sebaiknya menggiring bola tidak dilakukan secara berlebihan dan hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher (2000:47) bahwa, "Penggiringan bola yang berlebihan pada waktu yang tidak tepat dapat menghancurkan kerja sama tim untuk menciptakan kesempatan mencetak gol. Sebaliknya keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan".

Penggiringan bola harus dilakukan dengan memperhatikan situasi pertandingan dan wilayah lapangan. Penggiringan bola jangan sampai dilakukan di daerah pertahanan sendiri, jika bola dapat direbut lawan akan sangat membahayakan bagi timnya, karena lawan akan dapat dengan mudah melakukan serangan yang mungkin saja dapat membuat gol. Pada saat berada di daerah lapangan sendiri atau daerah pertahanan sendiri terutama di daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dan daerah sekitarnya pemain pertahanan tidak boleh sama sekali menggiring bola, berbahaya jika direbut pemain lawan.

Joseph A. Luxbacher (2000:47) mengemukakan bahwa, "Jangan lakukan dribble untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang anda sendiri, jika bola lepas di daerah tersebut, lawan dengan mudah dapat mencetak gol. Namun, anda dapat menggunakan keuntungan dari keterampilan dribble di sepertiga daerah penyerangan di dekat gawang lawan. Jika berhasil mengalahkan lawan, anda mungkin mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol".

Pada prinsipnya menggiring bola tidak boleh dilakukan secara berlebihan. Penggiringan bola sebaiknya dilakukan pada saat yang tepat, dan dilakukan pada saat diperlukan saja. Seperti misalnya, saat akan dioperkan posisi teman semuanya dijaga ketat, atau penyerang dimana di depannya kosong tidak ada pemain yang menghadang. Selain itu dalam menggiring bola tidak boleh dilakukan di daerah pertahanan sendiri.

1. Latihan Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola

Pencapaian prestasi sepakbola hanya dapat dicapai dengan pengembangan terhadap unsur-unsur pendukungnya melalui latihan. Menurut Harsono (1988:101), latihan adalah "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Tangkudung, James 2006:45). Latihan olahraga adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan peningkatan beban secara periodik dan berkelanjutan yang dilakukan berdasarkan pada jadwal, pola dan sistem serta metodik tertentu untuk mencapai tujuan yaitu untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Aspek-aspek yang dikembangkan dalam latihan meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek teknik merupakan suatu landasan pokok dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Untuk dapat bermain bermain sepakbola dengan baik pemain harus melakukan latihan teknik secara intensif. Latihan teknik yang bertujuan untuk mengembangkan penguasaan keterampilan gerak cabang olahraga pilihannya.

a. Prinsip-prinsip Latihan

Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan

adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19). Dengan demikian, prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

Prinsip-prinsip latihan dijelaskan Arini, dkk., (2021: 71) meliputi prinsip beban bertambah (overload), prinsip spesialisasi (specialization), prinsip perorangan (individualization), prinsip variasi (variety), prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), prinsip pulih asal (recovery), prinsip reversibilitas (reversibility), menghindari beban latihan berlebih (overtraining), prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Babu (2018: 100) antara lain: prinsip ilmiah (scientific way), prinsip individual (individual deference), latihan sesuai permainan (coaching according to the game), latihan sesuai dengan tujuan (coaching according to the aim), berdasarkan standar awal (based on preliminary standard), perbedaan kemampuan atlet (defenrence between notice and experienced player), observasi mendalam tentang pemain (all round observation of the player), dari dikenal ke diketahui (from known to unknown) dari sederhana ke kompleks (from simple to complex), tempat melatih dan literatur (coaching venue and literature), memperbaiki kesalahan atlet (rectify the defects of the olayer immediately), salah satu keterampilan dalam satu waktu (one skill at a time), pengamatan lebih dekat (close observation)".

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (readiness), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (warm up dan cool-down), prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), dan prinsip sistematis. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip Beban Lebih (Overload)

Beban berlebih (overload) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Setiap latihan harus ada peningkatan baik fisik, teknik, mental, secara terprogram dan bertahap agar mengarah ke tingkat yang lebih tinggi (Pitnawati & Damrah, 2019: 10). Emral (2017: 32) menyatakan bahwa beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. 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 moderat. Untuk itu pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada atlet. Dalam meningkatkan kualitas fisik, cara yang ditempuh adalah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi beban latihan yang diberikan, maka beban berikutnya harus ditingkatkan secara bertahap. Adapun cara

meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.

Harsono (2015: 9) menjelaskan bahwa “prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan”. Bafirman & Wahyuni (2019: 22) menyatakan bahwa prinsip pembebanan berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Efek latihan yang baik, maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individual, tetapi pada prinsipnya diberi beban mendekati submaksimal hingga beban submaksimalnya. Prinsip beban berlebih dapat meningkatkan penampilan secara umum. Prinsip pembebanan berlebih atau lebih dikenal dengan overload principle banyak disarankan oleh beberapa ahli sehingga prinsip ini merupakan prinsip yang mendasar dari prinsip-prinsip latihan. Prinsip ini menjelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan. Latihan yang dijalankan mulai awal berlatih sampai mencapai prestasi, beban kerja dalam latihannya ditingkatkan secara bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu.

2. Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi dapat juga disebut prinsip kekhususan. Pengaruh yang ditimbulkan akibat latihan itu bersifat khusus, sesuai dengan karakteristik kondisi fisik, gerakan dan sistem energi yang digunakan selama latihan. Latihan yang

ditujukan pada unsur kondisi fisik tertentu hanya akan memberikan pengaruh yang besar terhadap komponen tersebut. Berdasarkan hal tersebut, agar aktivitas latihan itu mempunyai pengaruh yang baik, latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, sesuai dengan unsur kondisi fisik dan jenis olahraga yang akan dikembangkan.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa, program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai.

Kekhususan tersebut yaitu menyangkut sistem energi serta pola gerakan (keterampilan) yang sesuai dengan nomor olahraga yang dikembangkan. Bentuk latihan-latihan yang dilakukan harus bersifat khas sesuai cabang olahraga tersebut. Baik pola gerak, jenis kontraksi otot maupun kelompok otot yang dilatih harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang dikembangkan.

Emral (2017: 34) menyatakan bahwa setiap bentuk latihan yang dilakukan atlet memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus oleh atlet, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesialisasi, antara lain ditentukan oleh: (a) spesialisasi kebutuhan energi, (b) spesialisasi bentuk dan model latihan, (c) spesialisasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya. Contoh, latihan kelincahan untuk petenis akan berbeda dengan latihan untuk pebola basket, pesepakbola, atau pebola voli. Bentuk latihan power pada periode persiapan kedua akan berbeda dengan bentuk latihan power pada periode kompetisi.

Program latihan yang disusun untuk meningkatkan prestasi permainan sepakbola, juga harus bepegang teguh pada prinsip kekhususan latihan ini. Baik pola gerak, jenis kontraksi otot, kelompok otot yang dilatih dan sistem energi yang dikembangkan dalam latihan tersebut harus sesuai dengan karakteristik permainan sepakbola. Jika latihan yang dirancang tersebut memperhatikan prinsip ini, maka latihan tersebut akan lebih efektif, sehingga hasil yang dicapai akan lebih optimal.

3. Prinsip Individual

Bafirman & Wahyuni (2019: 24) menyatakan bahwa faktor individu harus diperhatikan, karena mereka pada dasarnya mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun psikologis. Setiap individu adalah pribadi yang unik, meskipun setiap individu merespons latihan yang sama tetapi akan mendapatkan hasil yang berbeda. Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Bompa & Haff (2019: 45) menyatakan bahwa “individualisasi adalah syarat utama suatu latihan, yang perlu dipertimbangkan pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan cabang atlet, untuk meningkatkan level kinerja atlet”. Kesimpulannya pelatih tidak bisa melatih dengan asal memberi latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya.

b. Latihan Keterampilan Menggiring Bola

Latihan keterampilan memiliki ciri khusus jika dibandingkan dengan latihan lainnya, karena berhubungan langsung dengan aktivitas fisik siswa. Keterampilan gerak merupakan perubahan yang diperoleh dari proses belajar motorik atau belajar gerak. Schmidt yang dikutip Rusli Lutan (1988:102) menyatakan bahwa, "belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil". Drowtzky seperti dikutip Sugiyanto (1998:269) mengemukakan bahwa, "belajar motorik atau belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh".

Tujuan utama belajar gerak adalah meningkatkan keterampilan. Singer R.N (1980:7) menyatakan bahwa, "keterampilan adalah gerak otot atau gerakan tubuh untuk mensukseskan pelaksanaan aktivitas yang diinginkan". Gerakan keterampilan merupakan salah satu jenis gerakan yang di dalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa bagian tubuh atau bagian-bagian tubuh secara keseluruhan. Menurut Sugiyanto (1998:289) bahwa, "keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik". Gerakan yang baik adalah gerakan yang memiliki kriteria efektif dan efisien.

Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya terampil melakukan suatu gerakan tertentu. Keterampilan dapat dipandang sebagai satu tugas dan keterampilan yang memiliki derajat atau tingkatan kriteria tertentu. Seperti dikutip

Rusli Lutan & Adang Suherman (2000:56) menyatakan bahwa, Ada tiga indikator gerak terampil yaitu,

- (1) Efektif artinya sesuai dengan produk yang diinginkan dengan kata lain *product oriented*.
- (2) Efisien artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan dengan kata lain *process oriented*.
- (3) Adaptif artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan.

Indikator kualitas yang harus dipenuhi sebagai gerak terampil meliputi efektif, efisien dan adaptif. Keterampilan menggiring bola merupakan kualitas penampilan pemain dalam melakukan tugas gerak menggiring bola dalam permainan sepakbola. Gerakan menggiring bola yang baik adalah gerakan menggiring bola yang efektif, efisien dan adaptif. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan menggiring bola maka pelaksanaannya makin efektif, efisien dan adaptif. Untuk dapat menguasai keterampilan gerak menggiring bola dengan baik, harus melalui proses latihan.

Latihan keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat efisiensi dan efektifitas dalam melakukan gerakan yang kompleks, yang di dalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa bagian tubuh atau bagianbagian tubuh secara keseluruhan, untuk memperoleh keberhasilan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Latihan teknik sangat berbeda dengan latihan pada aspek yang lain seperti misalnya aspek fisik. Untuk dapat menguasai suatu keterampilan gerak, pemain harus melakukan gerakan teknik tersebut secara berulang-ulang. Seperti yang dikemukakan oleh (Alimuddin & Dahlan, 2020) bahwa Dalam usaha Meraih prestasi yang baik dalam sepakbola, pemain harus menguasai teknik dan taktik. Kesempurnaan teknik dasar sangat penting, karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

Dengan melalui gerakan yang diulang-ulang tersebut maka pemain akan dapat menguasai suatu keterampilan gerak dengan baik, dalam arti gerakan tersebut dapat dilakukan secara otomatis dan reflektif. Pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam memberikan materi latihan teknik yang benar. Sugiyanto (1998:329) mengemukakan bahwa, "hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktikkan dimulai dari yang mudah ke yang lebih sukar atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks".

Pelatih sepakbola dapat memberikan drill (latihan teknik) secara berulang-ulang, dengan berdasarkan prinsip mudah ke yang sukar dan dari sederhana ke yang kompleks. Melalui latihan teknik secara intensif dengan berdasarkan pada prinsip yang benar, maka pemain akan dapat menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dengan baik.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mengotomatisasikan gerak sesuai dengan teknik yang diperlukan dalam olahraga yang dikembangkan. Latihan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, adalah latihan yang bertujuan untuk mengembangkan penguasaan gerak menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola harus dilakukan secara berulang-ulang dengan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar. Dalam melakukan latihan, menurut Jef Sneyers (1988:11) bahwa :

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pelatih :

- (1) Ulangilah melatih suatu gerakan, sampai terlihat dapat dikuasai dengan sempurna.
- (2) Perbaikilah segera kalau ada gerakan yang salah.
- (3) Adakan variasi pada materi latihan. Gerakannya sendiri tetap sama, akan tetapi dilakukan dalam situasi dan susunan yang saling berbeda.
- (4) Dalam sepakbola, suatu gerakan tidak pernah berdiri sendiri, tetapi selalu diikuti gerakan yang lain. Misalnya, kalau bola kita kuasai, maka akan kita lanjutkan dengan sebuah operan, atau tembakan ke arah gawang lawan.

Pada prinsipnya latihan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola harus dilakukan secara berulang-ulang dengan berdasarkan prinsip-prinsip gerakan yang benar. Untuk mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain mau tidak mau seseorang harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis dilakukan berulang-ulang dan terus-menerus berkelanjutan, sehingga akhirnya menghasilkan kerja sama yang baik antara sekumpulan saraf untuk pembentukan gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan gerakan-gerakan otomatis.

Tujuan latihan teknik adalah terbentuknya keterampilan gerakan secara otomatis dan reflektif. Otomatisasi gerakan dapat terbentuk melalui pengulangan secara sistematis. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola harus dilakukan secara berulang-ulang dengan berdasarkan prinsip-prinsip gerakan yang benar. Melalui pengulangan dengan berdasarkan prinsip gerakan yang benar tersebut maka akan dapat dihasilkan otomatisasi gerakan menggiring dengan gerakan yang benar. Dengan hal tersebut maka akan dapat menunjang terhadap peningkatan kualitas kemampuan perorangan maupun secara tim dalam permainan sepakbola.

Pemberian materi latihan teknik juga harus dapat menggunakan metodik melatih yang benar. Suharno HP. (1993:68) mengemukakan bahwa, Melatih keterampilan dalam olahraga secara metodic dapat diurutkan sebagai berikut :

- (a) Memberikan gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan (informasi verbal).
- (b) Memberikan contoh/demonstrasi yang benar antara lain dengan :
 - (1) Contoh langsung dari pelatih.
 - (2) Contoh dari atlet yang dianggap baik.
 - (3) Contoh dengan gambar seri/foto.
 - (4) Contoh dengan film/video.
- (c) Atlet/pemimpin disuruh melaksanakan gerak dengan formasi-formasi yang ditentukan oleh pelatih.

- (d) Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan baik bersifat perorangan maupun kelompok.
- (e) Atlet/pemain disuruh mengulangi kembali sebanyak mungkin untuk mencapai gerakan otomatis yang benar.
- (f) Pelatih mengevaluasi terhadap hasil yang sudah dapat dicapai pada saat itu.

Evaluasi dan perbaikan kesalahan merupakan salah satu prinsip yang juga penting dalam pelaksanaan latihan keterampilan. Selama pelaksanaan latihan, khususnya latihan teknik seringkali terjadi kesalahan, jika kesalahan dibiarkan saja maka kesalahan dapat menjadi kebiasaan sehingga akan lebih sulit untuk diperbaiki. Berkaitan dengan metodik perbaikan kesalahan ini, Yusuf Hadisasmita & Aif Syarifuddin (1996:140) mengemukakan bahwa, “Kalau atlet sering melakukan kesalahan gerak, maka pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. Pelatih harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab timbulnya kesalahan”.

Peranan pembina atau pelatih dalam perbaikan kesalahan selama proses latihan cukup besar. Pembina atau pelatih perlu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain, dan selanjutnya diberikan pembetulan. Selama proses latihan menggiring bola, koreksi dan pembetulan gerakan yang dilakukan pemain perlu diberikan secara terus-menerus agar hasilnya lebih optimal.

c. Tahapan Latihan Keterampilan

Penguasaan suatu keterampilan tidak dapat dicapai dengan mudah, tetapi diperlukan proses latihan yang cukup panjang. Pencapaian penguasaan suatu keterampilan melalui proses yang terdiri dari tiga tahapan atau fase yaitu, "(1) *fase kognitif*, (2) *fase asosiatif*, dan (3) *Fase otonom*" (Sugiyanto, 1998:315). Masing masing tahapan memiliki karakteristik yang berbeda.

Fase kognitif merupakan fase awal dari proses belajar gerak. Perkembangan yang menonjol dalam fase awal ini yaitu daya pikir siswa, dimana siswa mengetahui dan memahami mengenai konsep gerakan yang dipelajari. Dalam tahap awal belajar keterampilan gerak pemain harus mengetahui dan memahami gerak yang benar dari informasi verbal dan bayangan (*visual*). Informasi tentang gerakan yang dipelajari ditangkap melalui indera, kemudian diproses dalam mekanisme perseptual. Selanjutnya gerakan yang akan dilakukan terkonsep di dalam pikiran.

Fase asosiatif yaitu suatu fase menghubungkan-hubungkan bagian-bagian gerakan yang telah mampu dilakukan sebelumnya. *Fase asosiatif* merupakan bagian penting dari proses belajar gerak, karena berkaitan dengan kemampuan merangkaikan gerakan yang dipelajari secara terpadu. Dalam tahap *asosiatif* pemain telah menguasai gerak yang benar, tetapi belum menjadi gerak otomatis. Dengan praktek berulang-ulang suatu gerakan makin dapat dikuasai. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan semakin berkurang.

Tahap akhir dalam proses belajar keterampilan gerak adalah tahap otonom. Pada tahap outonom atau otomatis siswa telah dapat melakukan aktivitas secara

terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis. Siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru. Gerakan dapat dilakukan dengan lancar, tidak terputus-putus, akurat, penampilan terbaiknya bisa dicapai secara ajeg. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Otomatisasi gerakan ini dapat dicapai melalui latihan secara teratur dan berulang-ulang. Penguasaan suatu pola gerak keterampilan diperlukan jangka waktu tertentu. Jangka waktu yang diperlukan itu tidak sama untuk setiap individu. Dalam hal ini Sugiyanto (1998:289) mengemukakan bahwa, Jangka waktu yang diperlukan untuk pelaksanaan proses belajar dan berlatih untuk tiap kategori gerakan keterampilan tidak sama. Semakin kompleks gerakan keterampilan yang dipelajari, akan memerlukan waktu yang lebih lama. Lamanya waktu yang diperlukan bukan hanya tergantung pada tingkat kompleksnya gerakan, tetapi juga dipengaruhi oleh bakat si pelajar.

Penguasaan suatu keterampilan memerlukan proses latihan yang cukup kompleks. Lama waktu yang diperlukan untuk mempelajari suatu keterampilan sesuai dengan jenis keterampilan yang dipelajari. Semakin kompleks jenis keterampilan gerak yang dipelajari, waktu yang diperlukan semakin lama.

d. Bentuk dan Model Latihan Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan dengan model dan bentuk yang sesuai. Pembinaan dan pelatih harus menguasai strategi mengajar yang baik. Yang dimaksud dengan strategi mengajar, menurut Sugiyanto

(1998:427) yaitu, "pengaturan penerapan cara-cara mengajar agar proses belajar bisa berlangsung dengan baik dan tujuannya bisa tercapai".

Joseph A, Luxbacher . (2000:57-59) mengemukakan mengenai bentuk latihan menggiring bola diantaranya yaitu : "(1) Latihan *dribble* individual, (2) *Dribble slalom*, dan (3) *Dribble relay* dengan cepat". Selain bentuk-bentuk latihan tersebut masih banyak bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, seperti menggiring bola berpasangan, menggiring bola dengan perlombaan estafet dan sebagainya.

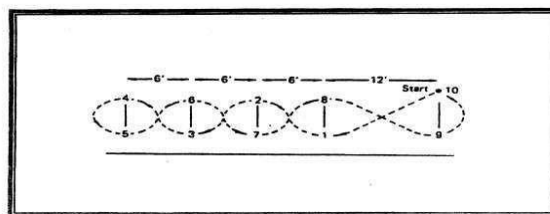
Dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola, latihan yang dilakukan terutama harus ditujukan pada pengembangan komponen fisik penunjang, penguasaan terhadap bola dan teknik menggiring bola yang benar. Dengan melalui latihan yang sistematis, teratur dan kontinyu serta dengan bentuk latihan yang sesuai, maka penguasaan keterampilan teknik menggiring bola akan dapat tercapai. Bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan fisik penunjang menggiring bola diantaranya yaitu, latihan lari zig-zag dan *shuttle run*.

3. Hakikat lari zig-zag

Pelaksanaan latihan zig-zag yaitu pemain berlari dengan melewati rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris. Pelaksanaannya yaitu, pemain berdiri di belakang garis start, kemudian lari berliku (zig-zag) melalui lintasan. Menurut Siswanto (dalam Hamdani, 2015). zig-zag adalah gerakan lari berbelok belok mengikuti lintasan lari zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan,

karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincihan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincihan.

Dodging run adalah lari dengan arah zig-zag melewati beberapa rintangan yang ditata dengan jarak tertentu. Pelaksanaan latihan dodging run yaitu pemain berlari dengan melewati rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris. Pelaksanaannya yaitu, pemain berdiri di belakang garis start, kemudian lari berkeluk (zig-zag) melalui lintasan sesuai gambar di bawah ini.



Gambar 4. Lintasan Latihan *Dodging Run* (Ismaryati; 2008:44)

Pemain harus berusaha berlari zigzag, dengan melewati rintangan tanpa menyentuh apalagi menjatuhkan rintangan yang ada. Untuk mempersulit dalam pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan memperpanjang jarak antar kerucut, sedangkan untuk mempermudah dapat dilakukan dengan memperpendek jarak antar kerucut.

Latihan *dodging run* merupakan latihan yang tujuan utamanya meningkatkan kemampuan kelincihan. Kelincihan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di

samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berkaitan dengan hal di atas, kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Menggiring bola merupakan teknik yang membutuhkan kelincahan yang baik. Pada saat menggiring bola bukan hanya lari dan membawa bola pada garis lurus, tetapi juga harus mengubah arah maupun tempo kecepatan. Gerak tipu dengan bola atau gerak tipu tubuh harus dilakukan untuk mengelabui lawan. Gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan yang baik.

Apabila seorang pemain sepak bola dapat menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik dengan didukung kelincahan yang memadai pula, maka pemain tersebut akan dapat dengan mudah menghindar dan melewati lawan sambil membawa bola. Sehingga pada akhirnya akan lebih banyak dapat menciptakan peluang untuk membuat gol.

Latihan *dodging run* dapat diterapkan dan dipadukan dengan latihan menggiring bola. Pemain dapat latihan menggiring bola dengan zigzag, dengan melewati rintangan seperti pola pada latihan dodging run. Dodging run merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Latihan dilakukan dengan zigzag melalui rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris lurus.

Berdasarkan pola gerakanya, latihan dodging run memiliki keuntungan antara lain bahwa, pada latihan ini pemain dituntut untuk bergerak zig-zag dengan melalui rintangan. Dengan demikian kemampuan pemain dalam merubah arah dengan cepat (kelincahan) dapat berkembang dan meningkat dengan baik. Pada latihan ini pemain dituntut memiliki kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan. Pada permainan sepakbola seringkali pemain dituntut bergerak dengan cepat melewati rintangan dengan mengontrol bola secara rapat. Latihan dodging run ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan sambil membawa bola.

Adapun kelemahan dari latihan ini diantaranya adalah menjemukan, oleh karena itu sangat diperlukan motifasi dan kemauan yang kuat dari atlet.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling yang baik, yaitu dengan latihan zig-zag adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan (Siswantoyo, 2003). Sedangkan menurut Luxbacher (2016) zig-zag adalah berlari melintasi cone dengan cara menggiring dan keluar masuk cone hingga mencapai cone terakhir, kemudian memutar arah mundur dan

menggiring bola kembali ke posisi awal, jaga bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

4. Hakikat Lari Bolak-Balik

shuttle run adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki, tetapi dalam tes *shuttle run* testi juga harus memindahkan balok dengan jarak 4 x 10 meter sehingga testi juga harus lincah dalam mengambil balok dengan waktu yang cepat. Tujuan *shuttle run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari 13 bolak-balik. Bentuk *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada footwork, speed (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Tujuan *shuttle run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Menurut Harsono (2001: 172) yang perlu diperhatikan bahwa dalam latihan *shuttle run*, yaitu: 1) Jarak antara kedua titik

jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. 2) Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

5. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepakbola yang memerlukan koordinasi. Koordinasi dalam permainan sepakbola antara adalah koordinasi mata-kaki, koordinasi mata dan kepala dan koordinasi mata-kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menggiring bola, menyundul bola dan menendang bola. Dalam hal ini koordinasi mata-kaki termasuk di dalamnya. Menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000:172) “koordinasi merupakan keharmonisan kerja antara kelompok otot selama melakukan tugas gerak yang menunjukkan tingkat keterampilan”.

Menurut Suharno H.P. (1993:61) "Koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras. Sajoto M (1995:17) mengemukakan bahwa, "Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif". Menurut Rusli Lutan &

Adang Suherman (2000:172) “koordinasi merupakan keharmonisan kerja antara kelompok otot selama melakukan tugas gerak yang menunjukkan tingkat keterampilan”. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra dkk (1999:10), yang dimaksud dengan koordinasi adalah "kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan." Schmidt (1988:265) menambahkan bahwa koordinasi adalah perpaduan dua perilaku atau lebih, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan atau mengintegrasikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan. Dari uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara gerakan mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang saling berkaitan. Harsono (1988: 221) menyatakan bahwa, “kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, *kinestetik sense*, *balance* dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat”. Menurut Suharno HP. (1993:62) dalam usaha untuk pencapaian prestasi, koordinasi dipengaruhi oleh : “(1) Pengaturan syaraf pusat dan tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan hasil dari latihan. (2) Tergantung tonus dan elastisitas dari otot yang melakukan

gerakan. (3) Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan atlet. (4) Baik dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera”.

Faktor yang mempengaruhi koordinasi sangat kompleks. Tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang dominan dipengaruhi oleh faktor dari dalam (internal). Kemampuan koordinasi seseorang dipengaruhi oleh pembawaan dan unsur-unsur kondisi fisik diantaranya kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. Kemampuan koordinasi seseorang dipengaruhi oleh faktor pembawaan dan unsur-unsur kondisi fisik di antaranya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan. Di samping itu juga, kualitas koordinasi dipengaruhi kualitas persepsi selama melakukan gerakan, kualitas penyesuaian gerak dalam dimensi waktu dan jarak serta pengorganisasian syaraf dan otot sangat menentukan koordinasi. Jika komponen-komponen tersebut dalam kondisi baik, maka kemampuan koordinasi yang dimiliki juga baik. Dengan koordinasi yang baik, maka gerakan-gerakan keterampilan atau gerakan yang ganda dapat dilakukan lebih efektif dan efisien.

b. Peranan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang memiliki beberapa unsur gerakan yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola seorang pemain sepakbola harus memiliki koordinasi gerak yang baik. Jika seorang pemain memiliki koordinasi gerak yang baik, maka gerakan-gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Banyak manfaat yang diperoleh jika seseorang memiliki koordinasi yang baik.

Menurut Suharno HP. (1993: 62) kegunaan koordinasi antara lain :

- 1) Mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi satu gerak yang utuh dan serasi.
- 2) Efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga.
- 3) Untuk menghindari terjadinya cedera.
- 4) Mempercepat berlatih, menguasai teknik.
- 5) Dapat untuk memperkaya taktik dalam bertanding.
- 6) Kesiapan mental atlet lebih mantap untuk menghadapi pertandingan.

Pada dasarnya koordinasi berguna untuk mengkoordinasikan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang serasi dan utuh, lebih efektif dan efisien tenaga yang dikeluarkan, dapat terhindar dari cedera, mempercepat berlatih menguasai teknik, memperkaya taktik dalam bertanding dan meningkatkan mental yang lebih baik. Tingkat koordinasi yang baik akan mendukung gerakannya menjadi lebih efektif dan efisien. Namun sebaliknya jika tingkat koordinasi rendah, gerakan yang ditampilkan tidak efektif, bahkan dapat menimbulkan cedera. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, maka seorang pemain sepakbola harus memiliki koordinasi yang baik. Untuk meningkatkan koordinasi harus dilakukan latihan dengan baik dan benar.

Dalam permainan sepakbola koordinasi mata-kaki mutlak diperlukan karena akan sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan. Koordinasi mata-

kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menendang, mengontrol bola dan menggiring bola.

Menggiring bola merupakan gerakan yang cukup kompleks, karena menggiring bola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti, gerakan berlari, gerakan mengontrol dan menyentuh bola serta melihat situasi lapangan. Keterampilan menggiring bola merupakan kemampuan membawa bola dengan kaki sambil berlari. Agar bola yang digiring tidak terlepas pemain dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong dan mengontrol bola, gerakan berlari serta harus memperhatikan situasi sekitar. Dalam hal inilah seorang pemain sepakbola harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik. Dengan mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik akan dapat melakukan keterampilan menggiring bola dengan baik pula.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian Devi Tirtawirya, (2003) tentang "Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan Power Tungkai". Hasil dari penelitian ini ada perbedaan pengaruh antara Metode Latihan *Plyometrics* ditempat,menempuh jarak tertentu dan kombinasi, terhadap peningkatan power tungkai pada atlit berbagai cabang olahraga.Untuk mengembangkan power tungkai ada berbagai metode latihan *plyometrics* yang dapat dilakukan berdasarkan bagaimana cara melakukannya antara lain adalah :

latihan ditempat, menempuh jarak tertentu, dan kombinasi. Dari ketiga metode latihan tersebut diatas yang paling baik adalah metode kombinasi.

2. Kemudian penelitian yang relevan juga dengan penelitian ini adalah penelitian M. Agif Alfajri, (2021) tentang “PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA” Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat thitung (25,1) sedangkan ttabel (1,70), maka thitung > ttabel . Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan Shuttlen Run dapat meningkatkan hasilkelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakulikuler sepak bola.
3. Penelitian di lakukan oleh Ruslan, Faturrahman Sangadji (2021) “Pengaruh latihan lari zig zag terhadap kemampuan menggiring dalam cabang olahraga sepak bola”. Hasilnya adalah ada pengaruh latihan lari zig zag sebesar 36,88% terhadap kemampuan menggiring dalam cabang olahraga sepak bola.
4. Penelitian JAKIR LA RAJAKU (2018) “Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. Dari hasil pengujian pre test dan post test latihan Shuttle Run menunjukkan harga t hitung sebesar 6,09 sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1.83. ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat di simpulkan bahwa Ha di terima dan menolak Ho. Jadi

dapat di simpulkan bahwa latihan Shuttle Run memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Dari hasil pengujian pre test dan post test latihan lari Zig-zag Drill menunjukkan harga t hitung sebesar 10,20 sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t tabel sebesar 1.83 . ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar atau t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan lari Zig-zag Drill memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Atau dengan kata lain terdapat pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

C. Kerangka Pemikiran

Dalam Permainan sepak bola, dribbling merupakan salah satu tehnik yang sangat penting. Seorang pemain dituntut untuk menguasai dan mampu mengolah bola dengan baik dalam permainan sepak bola. Dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola, latihan yang dilakukan terutama harus ditujukan pada pengembangan komponen fisik penunjang, penguasaan terhadap bola dan teknik menggiring bola yang benar.

Latihan *shuttle run* adalah salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan komponen fisik penunjang kemampuan menggiring bola. Model latihan *shuttle run* adalah merupakan latihan kombinasi mulai dari lateral jump hingga lari cepat penuh dalam jarak tertentu. Latihan ini melibatkan otot-otot *quardriceps*, *hamstrings*, *fleksor* pinggul, *gastrocneius* dan *gluteal*, dan juga melatih koordinasi yang diperlukan untuk merubah arah.

Latihan *dodging run* merupakan salah satu model latihan yang dapat diterapkan pada pemain sepak bola. Tujuan utama latihan *dodging run* yaitu meningkatkan kemampuan kelincahan. Model latihan *dodging run* adalah suatu model latihan dimana kelincahan yang memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik yang tersusun dari beberapa komponen koordinasi antara lain :kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, *power* dan juga keseimbangan.

Latihan *dodging run* dapat dipadukan dengan latihan menggiring bola. Pemain dapat latihan menggiring bola dengan *zigzag*, dengan melewati rintangan seperti pola pada latihan *dodging run*. Berdasarkan pola gerak dalam pelaksanaan latihan, *dodging run* memiliki keuntungan antara lain bahwa, pada latihan ini pemain dituntut untuk bergerak *zigzag* dengan melalui rintangan. Dengan demikian kemampuan pemain dalam merubah arah dengan cepat (kelincahan) dapat berkembang dan meningkat dengan baik. Pada latihan ini pemain dituntut memiliki kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan atau mengintegrasikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuan. Koordinasi mata-kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menggiring bola. Dengan mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik akan dapat melakukan keterampilan menggiring bola dengan baik pula.

Gerakan keterampilan sepakbola khususnya pada saat melakukan menggiring bola merupakan gerakan menggunakan kecermatan pandangan (mata)

dan gerakan kaki. Tanpa memiliki koordinasi mata-kaki, maka hasil keterampilan sepakbola akan sulit mencapai seperti yang diharapkan. Apabila seseorang mempunyai kemampuan koordinasi mata-kaki yang baik akan dapat melakukan aktivitas menggiring bola tanpa menemui kendala yang berarti.

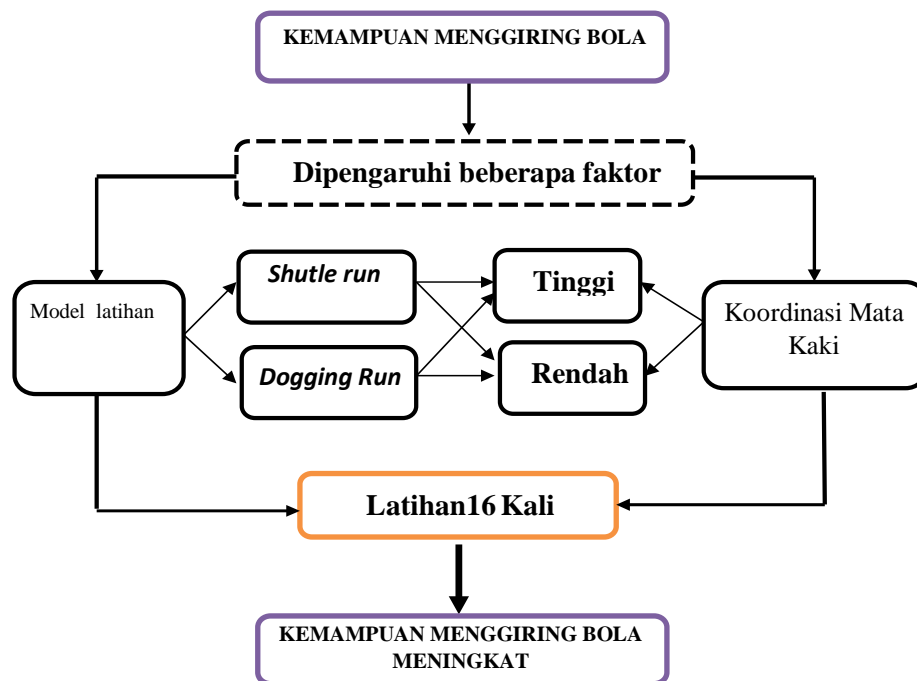
Dalam pelaksanaan latihan keterampilan teknik dasar menggiring bola, koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa dapat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Siswa yang tingkat koordinasi mata-kakinya tinggi akan lebih mudah dalam melaksanakan tugas dalam latihan, sehingga hasilnya juga akan lebih baik.

Siswa yang memiliki dasar kemampuan koordinasi yang baik, akan memiliki kemampuan yang lebih cepat dalam mempelajari keterampilan bermain sepakbola. Siswa yang memiliki dasar kemampuan koordinasi yang baik, relatif lebih cepat dapat mempelajari suatu keterampilan dari pada siswa yang dasar kemampuan koordinasinya rendah. Anak yang mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik akan lain hasil peningkatan kemampuannya dibandingkan anak yang kemampuan koordinasi mata dan kakinya kurang baik.

Model latihan *shuttle run* dan Model latihan *Dodging Run* merupakan suatu model latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan anak dalam *dribbling* permainan sepak bola. Perbedaan kemampuan koordinasi mata dan kaki merupakan karakteristik individu masing-masing anak. Tingkat kemampuan koordinasi mata dan kaki ini akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* permainan sepak bola. Hal ini membawa pemikiran untuk menentukan

model latihan yang tepat pada anak yang mempunyai kemampuan koordinasi mata dan kaki tinggi dan rendah.

Anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki kemampuan untuk lebih cepat menguasai kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola, dari pada anak yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah. Latihan keterampilan dasar sepakbola dengan model latihan *dodging run* lebih cocok untuk anak yang tingkat koordinasi matakakinya tinggi. Sedangkan bagi anak yang tingkat koordinasi mata-kakinya rendah lebih cocok dengan latihan model *shuttle run*. . Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir

D. Perumusan Hipotesis

Hipotesis dapat memperjelas masalah yang diselidiki, karena dalam hipotesis secara tidak langsung ditetapkan lingkup persoalan dan jawabannya. Dengan hipotesis yang dirumuskan secara teratur, logis dan sistematis menuju pada tujuan akhir penelitian. Suharsimi Arikunto (2010:64) menyatakan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan dari kajian teoritis dan kerangka pemikiran di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

- 1) Ada perbedaan pengaruh model latihan *shuttle run* dan Lari Bolak-Balik terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.
- 2) Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah pada permainan sepak bola.
- 3) Ada pengaruh interaksi antara model latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Rancangan Penelitian

Hardani, dkk. (2020: 353) menyatakan bahwa desain faktorial merupakan modifikasi dari design true experimental, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen). Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian latihan free weight dan resistance band dan kekuatan tungkai tinggi dan rendah. Berikut adalah desain penelitian pada penelitian eksperimen ini.

A. Tabel 1. Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial 2 X 2

Koordinasi (A)	Model Latihan (B)	
	<i>shuttle run</i> (b ₁)	<i>Dodging Run</i> (b ₂)
Koordinasi Tinggi (a ₁)	a ₁ b ₁	a ₁ b ₂
Koordinasi Rendah (a ₂)	a ₂ b ₁	a ₂ b ₂
Kemampuan <i>Dribbling</i> sepak bola		

Keterangan :

a₁b₁ : Koordinasi Tinggi dengan Model Latihan *shuttle run*

a₂b₁ : Koordinasi Rendah dengan Model Latihan *shuttle run*

a₁b₂ : Koordinasi Tinggi dengan Model Latihan *Dodging Run*

a₂b₂ : Koordinasi Rendah dengan Model Latihan *Dodging Run*

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa skor peningkatan kemampuan dribbling permainan sepak bola merupakan hasil perlakuan dapat digeneralisasikan

ke populasi yang ada, maka dilakukan pengontrolan terhadap kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu validitas *internal* dan *eksternal*. Merujuk pada pendapat Thomas & Nelson (2001:311), validitas internal dan validitas eksternal yang dikontrol dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Validitas internal

Pengontrolan validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain.

Pengontrolan validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain. Variabel-variabel yang dikontrol meliputi :

- a. Pengaruh sejarah selama mengikuti program pelatihan sampel tidak diperbolehkan mengikuti aktivitas sepak bola diluar jadwal eksperimen. Hal ini dilakukan dengan tidak memberikan materi pada saat diluar jam latihan, dan siswa ditekankan untuk tidak melakukan aktivitas sepak bola diluar jadwal latihan
- b. Pengaruh pertumbuhan, perkembangan dan kematangan. Untuk menghindari adanya pengaruh proses pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan motorik, perlakuan diberikan dalam waktu tidak terlalu lama yaitu 24 x pertemuan (2 bulan).
- c. Testing

Hasil dari sebuah percobaan berurutan dengan pengambilan dari tes yang sama.

d. Pengaruh instrumen

Sebelum instrumen digunakan, terlebih dahulu diuji tingkat keajegannya.

Tes yang *valid* dan *reliabel* yang digunakan sebagai instrumen.

e. Pengaruh pemilihan subyek

Dikontrol dengan penempatan subyek yang memiliki kemampuan awal dan usia yang sama secara berimbang terhadap kelompok eksperimen

f. Pengaruh kehilangan peserta eksperimen

Dikontrol terus menerus memotivasi dan memonitor kehadiran sampel melalui daftar hadir yang ketat sejak awal sampai akhir eksperimen

g. Pengaruh perlakuan

Dikontrol dengan memberikan perlakuan yang sama kepada kelompok eksperimen

h. Penurunan statistik

Suatu kenyataan bahwa group yang terpilih berdasarkan skor yang tinggi sebenarnya tidak mempunyai tinggi skor yang sama dalam percobaan selanjutnya.

i. Dugaan/Harapan

Dikontrol dengan cara mengantisipasi pelaku percobaan terhadap penampilan partisipan-partisipan tertentu yang mungkin akan lebih bagus.

2. Validitas *Eksternal*

Pengontrolan validitas *eksternal* adalah pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

Pengontrolan validitas *eksternal* adalah pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Thomas J.R. & Nelson J.K. (2001:314) mengidentifikasi 4 perlakuan dalam validitas *eksternal* yaitu :

a. Pengaktifan kembali atau efek balik dari percobaan

Pretes mungkin akan membuat partisipan lebih waspada atau sensitive dengan percobaan yang akan datang sehingga perlakuan tidak efektif tanpa tes awal

b. Interaksi terhadap prasangka dan perlakuan percobaan

Ketika group dipilih berdasarkan beberapa karakteristik percobaan mungkin hanya berlaku pada group yang mempunyai karakteristik tersebut.

c. Efek balik dari penyusunan percobaan

Perlakuan yang efektif dalam situasi yang bebas dan dalam setting yang leluasa seperti kenyataannya.

d. Gangguan percobaan yang berlipat

Ketika para partisipan menerima lebih dari satu percobaan efek dari percobaan yang lebih dulu mungkin mempengaruhi percobaan selanjutnya.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah Siswa Sekolah Sepak Bola yang ada di Lombok Timur.

2. Sampel Penelitian

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 siswa. Seluruh populasi penelitian sejumlah 52 anak, dipilih siswa untuk mengikuti kegiatan penelitian ini sebanyak 40 orang siswa. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki. Untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah:

1. Jenis kelamin
2. Berminat untuk mengikuti latihan sepak bola
3. Sehat jasmani rohani
4. Bersedia menjadi sampel

5. Memiliki dasar yang baik, didasarkan hasil observasi dan test .

Dari jumlah anak yang memenuhi ketentuan selanjutnya dilakukan pengecekan dan test koordinasi mata dan kaki untuk mengetahui kemampuan koordinasi siswa kemudian diadakan pengelompokan. Dari hasil pengelompokan diketahui anak yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi dan rendah.

Seluruh siswa sebanyak 52 orang dilakukan tes koordinasi mata-kaki, kemudian hasilnya di rangking dengan tujuan untuk mengetahui siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah. Dari hasil rangking tersebut diambil 40 siswa, urutan atau peringkat 1 sampai dengan 20 dari atas diambil sebagai sampel dengan dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan peringkat 1 sampai dengan 20 dari bawah diambil sebagai sampel dengan koordinasi mata-kaki rendah. Kemudian populasi yang berada di tengah tidak digunakan sebagai sampel.

C. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang diperlukan dikumpulkan dengan tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data penelitian ini adalah :

1. Data Koordinasi Mata-Kaki

Pengambilan data koordinasi mata-kaki dilakukan dengan *soccer wall volley test* (Ismaryati, 2008:54)

Tujuan Soccer Wall Volley Test ini yaitu Untuk mengukur kemampuan koordinasi mata kaki dalam permainan sepakbola.

- Alat :Stopwatch, bola sepak, sasaran, formulir tes dan alat tulis.
- Perlengkapan :Lapangan tes yang terdiri atas : Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 Meter dan tinggi dari lantai 1,22 Meter.Daerah tendangan berjarak 1,83 Meter dari dinding daerah sasaran.
- Pelaksanaan :
 - Bola sepak diletakkan di belakang garis batas yaitu 1,83 Meter di depan sasaran.
 - Testee berdiri di belakang garis batas dekat bola dan menghadap ke sasaran. Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola ke sasaran (tembok dengan batas yang sudah ditetapkan).
 - Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, hal ini dilakukan terus menerus dan secepat mungkin selama 20 detik.
 - Kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga kali.
 - Yang terbaik dari tiga kali kesempatan adalah kemampuan koordinasi mata kaki dari pemain sepakbola.
 - Penilaian : Kemampuan koordinasi mata kaki adalah banyaknya sepakan yang sah dapat dilakukan testee selama 20 detik.
 - Tiap sepakan bola kaki yang dilakukan di bagian belakang garis batas 1,83 Meter di depan sasaran di beri nilai satu.

- Sepakan yang tidak sah tidak dihitung.

2. Data Kemampuan Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola diperoleh dengan tes *dribbling* Robert Rogalski & Ernt E. Degel (Sukatamsi, 2007: 12:17). Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir.

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan dribbling.

➤ Alat

- 1) 2 buah bola kaki
- 2) 10 buah pancang
- 3) Stopwatch
- 4) Gamping
- 5) Pencatat skor

➤ Petunjuk pelaksanaan

- 1) Testi berdiri di garis start dengan memegang bola.
- 2) Setelah terdengar peluit testi melakukan dribbling secepat-cepatnya melewati cones dengan zig-zag.
- 3) Setelah kembali ke garis start bola harus dihentikan.
- 4) Diberi 2 kali kesempatan.
- 5) Skor yaitu di ukur atau di catat pada satuan detik sampai 2 angka di belakang koma.

3. Mencari Reliabilitas

Penghitungan reliabilitas data menggunakan teknik *intraclass correlation* dari Baumgartner, A.T & Jackson, S.A (1998:118-199). Langkah-langkah penghitungan reliabilitas dengan *intraclass correlation* sebagai berikut:

1) Mencari nilai ΣX , ΣX^2 , $\frac{\Sigma (T_i)^2}{k}$, $\frac{\Sigma (T_j)^2}{n}$

2) Menghitung SS_T , SS_s , SS_t dan SS_I dengan rumus:

$$SS_T = \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{nk}$$

$$SS_s = \frac{\Sigma (T_i)^2}{k} - \frac{(\Sigma X)^2}{nk}$$

$$SS_t = \frac{\Sigma (T_j)^2}{n} - \frac{(\Sigma X)^2}{nk}$$

$$SS_I = \Sigma X^2 + \frac{(\Sigma X)^2}{nk} - \frac{\Sigma (T_i)^2}{k} - \frac{\Sigma (T_j)^2}{n}$$

1. Hasil-hasil penghitungan diringkaskan dalam tabel anava:

Tabel 2. Ringkasan anava untuk uji reliabilitas

Sumber Variasi	df	SS	MS
Di antara Subyek	n - 1	SS _s	SS _s /df _s
Di antara Trial	k - 1	SS _t	SS _t /df _t
Interaksi	(n-1)(k-1)	SS _I	SS _I /df _I

Total	nk - 1	SS _T	SS _T /df _T
-------	--------	-----------------	----------------------------------

1) Mencari reliabilita dengan rumus:

$$R = \frac{MS_s - MS_w}{MS_s}$$

$$MS_w = \frac{SS_t + SS_l}{df_t + df_l}$$

Keterangan :

- R = Koefisien reliabilitas
- SS_s = Jumlah dalam kelompok
- SS_w = Jumlah antar kelompok
- MS_s = Rata-rata dalam kelompok
- MS_w = Rata-rata antar kelompok
- df = Derajat bebas

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah Analisis Varian (ANAVA) rancangan 2 jalur. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANAVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANAVA, perlu dilakukan adalah melakukan uji persyaratan yaitu meliputi : (1) Uji Normalitas, dan (2) Uji Homogenitas Varians (Sudjana, 1999:261 –264).

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berasal dari sampel berdistribusi normal atau tidak, sedangkan uji

homogenitas variansi dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak.

Urutan langkah-langkah analisis data penelitian ini adalah:

1. Pengujian Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji prasyarat analisis yaitu di uji normalitas (Uji Lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlet).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan metode Lilliefors (Sudjana,1994:466). Adapun prosedur pengujian normalitas tersebut adalah sebagai berikut :

1.Pengamatan x_1, x_2, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus :

$$z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

\bar{X} = Rata-rata

X_i = Nilai variabel

s = Simpangan baku.

2.Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$

3.Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i .

Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$,

$$\text{maka } S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

3. Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya.

4. Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut.

Harga terbesar ini merupakan Lhitung.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan uji Bartlett. Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut :

- a. Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom-kolom kelompok sampel; $dk (n-1)$; $1/dk$; SD_i^2 , dan $(dk) \log SD_i^2$.
- b. Menghitung varians gabungan dari semua sampel.

$$\text{Rumusnya : } SD^2 = \frac{(n-1)SD_i^2 \dots \dots \dots 1}{(n-1)}$$

$$B = \text{Log } SD_i^2 (n-1)$$

- c. Menghitung χ^2

$$\text{Rumusnya : } \chi^2 = (\text{Ln}) B - (n-1) \text{Log } SD_i^2 \dots \dots (2)$$

dengan $(\text{Ln } 10) = 2,3026$

Hasilnya (χ^2 hitung) kemudian dibandingkan dengan χ^2 tabel, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk (n-1)$.

- d. Apabila χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel, maka H_0 diterima.

Artinya varians sampel bersifat homogen. Sebaliknya apabila χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel, maka H_0 ditolak. Artinya varians sampel bersifat tidak homogen.

Pengujian Hipotesis

a. Anava Rancangan Faktorial 2 x 2

1) Metode AB untuk Perhitungan Anava Dua Faktor

Tabel 3. Ringkasan Anava Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F ₀
Rata-rata Perlakuan	1	R_y	R	
A	a - 1	A_y	A	A/B
B	b - 1	B_y	B	B/E
AB	(a-1)(b-1)	AB_y	AB	AB/E
Kekeliruan	Ab(n - 1)	E_y	E	

Keterangan :

A = Taraf faktorial A

B = Taraf faktorial B

n = Jumlah sampel

2. Hipotesis Statistik

- $H_0 : \mu_1 \geq (2)$
- $H_a : (1 < (2)$

3) Kriteria Pengujian Hipotesis

Jika $F \geq F(1 - \alpha) (V_1 - V_2)$, maka hipotesis nol ditolak

Jika $F < F(1 - \alpha) (V_1 - V_2)$, maka hipotesis nol diterima

Dengan : dk pembilang $V_1 (k - 1)$ dan dk penyebut $V_2 = (n_1 + \dots + n_k - k)$, $\alpha =$ taraf signifikansi untuk pengujian hipotesis.

b. Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Anava

Menurut Sudjana (1994:36) langkah-langkah untuk melakukan Uji Newman-

Keuls adalah sebagai berikut :

1. Susun k buah rata-rata perlakuan menurut urutan nilainya, dan yang paling kecil sampai kepada yang terbesar.
2. Dari rangkaian ANAVA, diambil harga RJK_e disertai dk-nya.
3. Hitung kekeliruan buku rata-rata untuk tiap perlakuan dengan rumus :

$$S_y = \frac{RJK_e(\text{kekeliruan})}{n}$$

RJK (kekeliruan) juga didapat dari hasil rangkuman ANAVA.

4. Tentukan taraf signifikansi α , lalu gunakan daftar rentang student. Untuk uji Newman-Keuls, diambil $v = dk$ dari RJK (kekeliruan) dan $p = 2, 3, \dots, k$. harga-harga yang didapat dari badan daftar sebanyak $(k-1)$ untuk v dan p supaya dicatat.
5. Kalikan harga-harga yang didapat di titik ... Di atas masing-masing dengan S_y , dengan jalan demikian diperoleh apa yang dinamakan rentang signifikan terkecil (RST).

6. Bandingkan selisih rata-rata terkecil dengan RST untuk mencari p -k selisih rata-rata terbesar dan rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk $p = (k-1)$, dan seterusnya. Demikian halnya perbandingan selisih rata-rata terbesar kedua rata-rata terkecil dengan RST untuk $p = (k-1)$, selisih rata-rata terbesar kedua dan rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk $p = (k-2)$, dan seterusnya. Dengan jalan begini, semuanya akan ada $\frac{1}{2} k (k-1)$ pasangan yang harus dibandingkan. Jika selisih-selisih yang didapat lebih besar dari pada RST-nya masing-masing maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi di antara rata-rata perlakuan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

A. Deskripsi Data

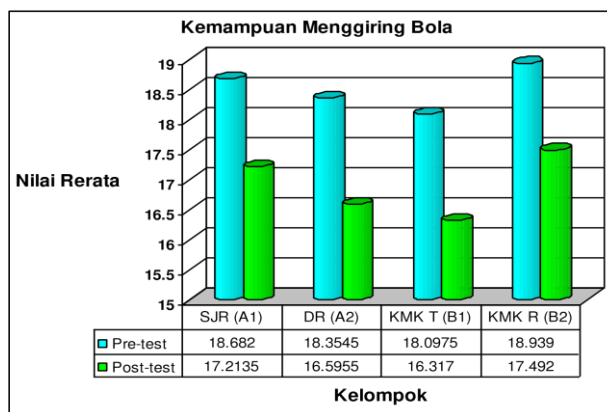
Sebelum diberikan perlakuan, tiap-tiap kelompok melakukan tes kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebagai data *pretest*. *Pretest* yang dilakukan bertujuan untuk mengambil data kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebelum diberikan perlakuan yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan awal. Selanjutnya setelah masing-masing kelompok tersebut diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) sebagai data *posttest*.

Deskripsi hasil analisis data kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Model Latihan dan Tingkat Koordinasi Mata-Kaki.



Perlakuan	Tingkat Koordinasi Mata-Kaki	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
Model latihan <i>Shuttle run</i>	Tinggi	Jumlah	181.39	167.64	13.75
		Rerata	18.139	16.764	1.375
		SD	2.775	2.813	0.392
	Rendah	Jumlah	192.25	176.63	15.62
		Rerata	19.225	17.663	1.562
		SD	2.470	2.810	0.468
Model latihan <i>dodging run</i>	Tinggi	Jumlah	180.56	158.7	21.86
		Rerata	18.056	15.870	2.186
		SD	1.752	2.046	0.336
	Rendah	Jumlah	186.53	173.21	13.32
		Rerata	18.653	17.321	1.332
		SD	4.015	4.128	0.481

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata kemampuan menggiring bola, dibuat histogram perbandingan dengan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Nilai Rata-rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Model Latihan Dan Tingkat Koordinasi MataKaki.

- PB = Kelompok model latihan shuttle run
- PL = Kelompok model latihan dodging run
- KDT = Kelompok koordinasi mata-kaki tinggi
- KDR = Kelompok koordinasi mata-kaki rendah

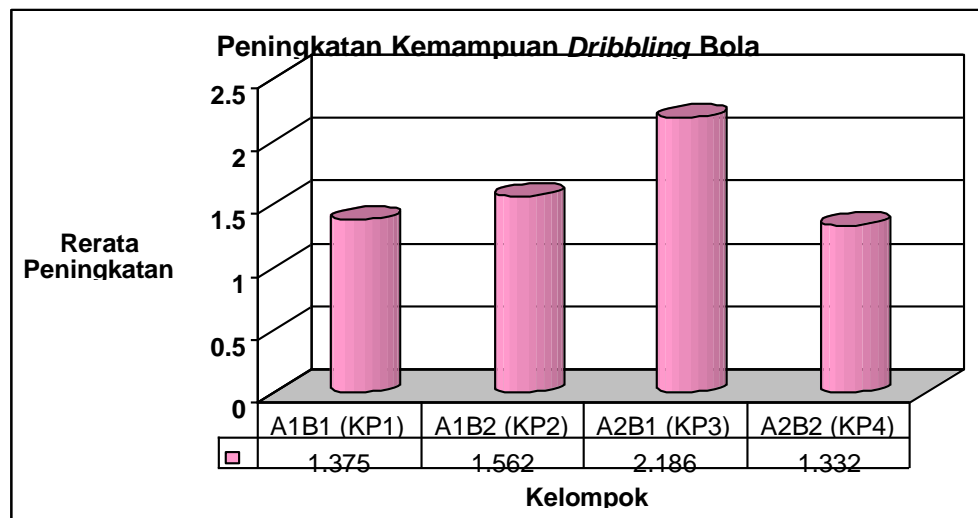
-  = Hasil tes awal
-  = Hasil tes akhir

Masing-masing sel (kelompok perlakuan) memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda. Nilai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola masing-masing sel (kelompok perlakuan) adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)

No	Kelompok Perlakuan (Sel)	Nilai Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola
1	A1B1 (KP1)	1.375
2	A1B2 (KP2)	1.562
3	A2B1 (KP3)	2.186
4	A2B2 (KP4)	1.332

Nilai rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dicapai tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Nilai Rata-Rata Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Pada Tiap Kelompok Perlakuan.

Keterangan :

KP1 = Kelompok model latihan shuttle run pada tingkat koordinasi mata-kaki tinggi

KP2 = Kelompok model latihan shuttle run pada tingkat koordinasi mata kaki rendah

KP3 = Kelompok model latihan dodging run pada tingkat koordinasi mata-kaki tinggi

KP4 = Kelompok model latihan dodging run pada tingkat koordinasi mata-kaki rendah

Model shuttle run dan model latihan dodging run memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Jika antara kelompok siswa yang mendapat model latihan shuttle run dan dengan model latihan dodging run dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan model latihan shuttle run memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 0.33 detik lebih tinggi dari pada kelompok model latihan dodging run.

Antara kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah juga memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda. Jika antara kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 0.29 detik lebih tinggi dari pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada tes bertujuan untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes dilakukan. Tes yang dilakukan terdiri dari tes kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola serta tes koordinasi mata-kaki. Hasil uji reliabilitas data kemudian dikategorikan, dengan menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter yang dikutip Mulyono B. (1992:22), yaitu:

Tabel 6. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilita
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00

Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,59
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Hasil uji reliabilitas data kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Variabel	Reliabilita	Kategori
a. Koordinasi mata-kaki	0,94	Tinggi Sekali
b. Kemampuan menggiring bola		
1) Tes awal	0,87	Tinggi
2) Tes akhir	0,93	Tinggi Sekali

1. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan pendekatan Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	Lhitung	Ltabel 5%	Kesimpulan
KP1	10	1.375	0.392	0.1251	0.258	Berdistribusi Normal
KP2	10	1.562	0.468	0.1339	0.258	Berdistribusi Normal
KP3	10	2.186	0.376	0.1764	0.258	Berdistribusi Normal
KP4	10	1.332	0.481	0.2286	0.258	Berdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP1 diperoleh nilai $Lo = 0.1251$.

Di mana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP2 diperoleh nilai $Lo = 0.1339$, yang ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP2 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP3 diperoleh nilai $Lo = 0.1764$. Di mana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP3 termasuk berdistribusi normal.

Adapun dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada KP4 diperoleh nilai $Lo = 0.2286$, yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol menggunakan signifikansi 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP4 juga termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Bartlet. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

\sum Kelompok	Ni	SD2gab	χ^2_0	χ^2 tabel 5%	Kesimpulan
4	10	0.186	0.826	7.81	Varians homogen

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $\chi^2_o = 0.826$. Sedangkan dengan $K - 1 = 4 - 1 = 3$, angka $\chi^2_{tabel} 5\% = 7,81$, yang ternyata bahwa nilai $\chi^2_o = 0.826$ lebih kecil dari $\chi^2_{tabel} 5\% = 7.81$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interkemampuan analisis varians. Uji rentang Newman-Keuls ditempuh sebagai langkah-langkah uji rata-rata setelah Anava. Berkenaan dengan hasil analisis varians dan uji rentang Newman-Keuls, ada beberapa hipotesis yang harus diuji. Urutan pengujian disesuaikan dengan urutan hipotesis yang dirumuskan pada bab II. Hasil analisis data, yang diperlukan untuk pengujian hipotesis sebagai berikut:

Tabel 10. Ringkasan Nilai Rata-Rata Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Berdasarkan Model Latihan Dan Tingkat Koordinasi Mata-Kaki

Variabel	A ₁		A ₂	
	B ₁	B ₂	B ₁	B ₂
Rerata Kemampuan Menggiring Bola				
Hasil tes awal	18.14	19.23	18.06	18.65
Hasil tes akhir	16.76	17.66	15.87	17.32
Peningkatan	1.38	1.56	2.19	1.33

Keterangan :

A₁ = Model latihan *shuttle run*.

A₂ = Model latihan *dodging run*.

B₁ = Kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi

B₂ = Kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah

Tabel 11. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Penggunaan Model Latihan Menggiring Pada Permainan Sepakbola (A₁ dan A₂)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
A	1	0.8439	0.844	4.5317 *	4.11
Kekeliruan	36	6.7040	0.186		

Tabel 12. Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Tingkat Koordinasi Mata-Kaki (B₁ dan B₂)

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	F _o	F _t
B	1	1.1122	1.112	5.9725 *	4.11
Kekeliruan	36	6.7040	0.186		

Tabel 13. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F _o	F _t
Rata-rata Perlakuan	1	104.1676	104.168		
A	1	0.8439	0.844	4.5317 *	4.11
B	1	1.1122	1.112	5.9725 *	
AB	1	2.7092	2.709	14.5482 *	
Kekeliruan	36	6.7040	0.186		
Total	40	115.5369			

Tabel 14. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman-Keuls Setelah Analisis Varians

KP						RST
	Rerata	A ₂ B ₂	A ₁ B ₁	A ₁ B ₂	A ₂ B ₁	
A ₂ B ₂	1.332	-	0.043	0.230	0.854 *	0.3944
A ₁ B ₁	1.375		-	0.187	0.811 *	0.4749
A ₁ B ₂	1.562			-	0.624 *	0.5240
A ₂ B ₁	2.186				-	

Keterangan ; Yang bertanda * signifikan pada $P \leq 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

1. Pengujian Hipotesis I

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan shuttle run memiliki peningkatan yang berbeda dengan model latihan dodging run. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 4.532 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa model latihan shuttle run memiliki peningkatan yang berbeda dengan model latihan dodging run dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata model latihan shuttle run memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada model latihan dodging run, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 1.47 dan 1.76. Semakin intens latihan berupa latihan shuttle run 10 meter maka akan baik pencapaian keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola serta untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola (Haris, 2021).

2. Pengujian Hipotesis II

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada

permainan sepakbola yang berbeda dengan siswa yang memiliki kemampuan dasar rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 5.973 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dapat diterima kebenarannya.

Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah, dengan rata-rata peningkatan masing-masing yaitu 1.78 dan 1.45.

3. Pengujian Hipotesis III

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara latihan dribbling pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki sangat bermakna. Karena $F_{hitung} = 14.548 > F_{tabel} = 4.11$. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Yang berarti terdapat interaksi yang signifikan antara model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu :

(a) Ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian.

Faktor utama yang diteliti meliputi:

- 1) Perbedaan model latihan dribbling
 - 2) Perbedaan tingkat koordinasi mata-kaki
- (b) Ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Perbedaan Pengaruh Model Latihan shuttle run Dan Dodging Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang mendapatkan model latihan shuttle run dan kelompok siswa yang mendapatkan model latihan dodging run terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada kelompok siswa yang mendapat model latihan shuttle run mempunyai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapat model latihan dodging run.

Perbedaan model latihan yang digunakan selama latihan mempengaruhi, pembentukan pola gerakan. Pola gerak latihan dodging run sangat cocok dengan pola gerak keterampilan menggiring bola zig-zag Metode latihan lari zig-zag akan memberikan efek terhadap ke mampuan menggiring bola (Ruslan & Sangadji, 2021).

Hal ini menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterampilan lari zig-zag run terhadap

kemampuan menggiring bola (Wiradarma et al., 2016). Latihan dodging run yang dipadukan dengan latihan menggiring bola sangat efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola. Peningkatan latihan lari zig-zag untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola memiliki dampak yang cukup besar terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal (Razbie et al., 2018).

Pemain dapat latihan menggiring bola dengan zigzag, dengan melewati rintangan seperti pola pada latihan dodging run. Latihan dodging run ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan sambil membawa bola. Melalui latihan dodging run yang dipadukan dengan latihan keterampilan menggiring bola, pemain akan dapat dengan mudah menghindar dan melewati lawan sambil membawa bola.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dihasilkan oleh model latihan dodging run nilai 0.33 detik lebih tinggi dari pada dengan model latihan shuttle run.

2. Perbedaan Kemampuan menggiring bola Pada Permainan Sepakbola Antara Siswa Yang Memiliki Koordinasi Mata-Kaki Tinggi Dan Koordinasi Mata-Kaki Rendah

Berdasarkan pengujian hipotesis ke dua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki

tinggi mempunyai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola lebih baik dibanding kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah.

Ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi mempunyai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola lebih tinggi dibanding kelompok siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah. Pada kelompok siswa koordinasi mata-kaki tinggi memiliki potensi yang lebih tinggi dari pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Koordinasi mata-kaki merupakan modalitas yang mendasari dari gerak yang dilakukan seseorang. Koordinasi mata-kaki siswa merupakan dasar dalam pembentukan kemampuan siswa. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap kemampuan menggiring pada permainan sepakbola yang lebih baik, dari pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi 0.29 detik yang lebih tinggi dari pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

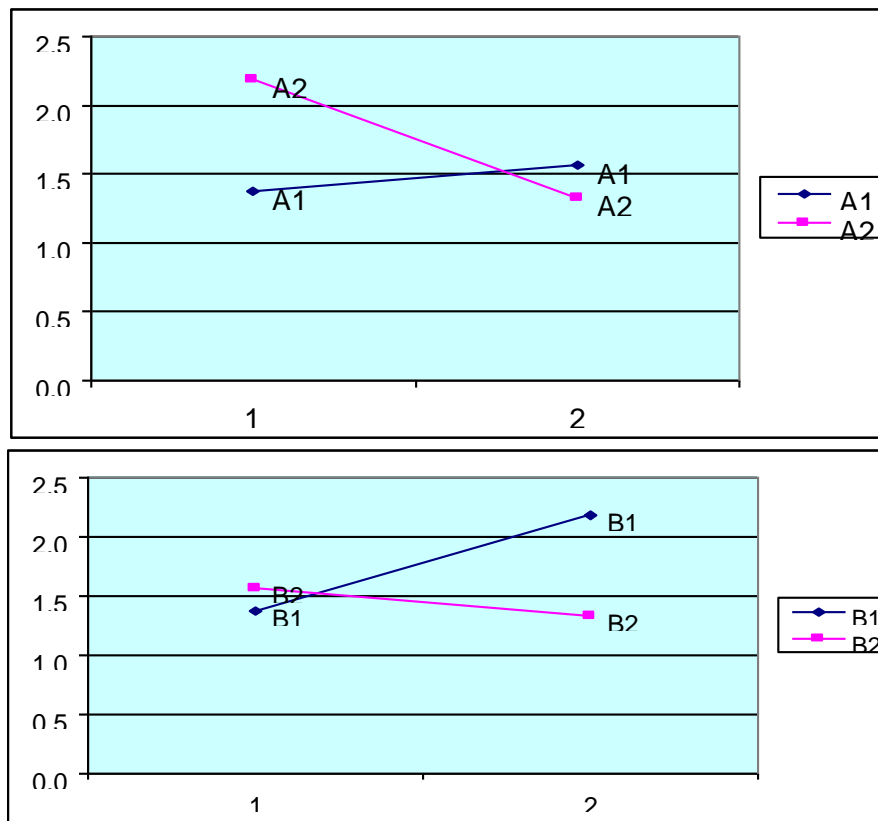
3. Pengaruh Interaksi Antara Model latihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Dari tabel ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata antara faktor model latihan (A) dan faktor koordinasi mata-kaki (B). Untuk kepentingan pengujian bentuk interaksi AB terbentuklah tabel berikut ini:

Tabel 15. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor, A dan B Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.

Faktor		A = Model latihan			
	Taraf	A1	A2	Rerata	A1 – A2
B = Koordinasi mata-kaki	B1	1.375	2.186	1.781	0.811
	B2	1.562	1.332	1.447	0.230
Rerata		1.469	1.759	1.614	0.334
B1 – B2		0.187	0.854	0.290	

Interaksi antara dua faktor penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 8. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola

Keterangan :

- : A1 = Model latihan shuttle run
- : A2 = Model latihan dodging run.
- : B1 = Koordinasi mata-kaki tinggi
- : B2 = Koordinasi mata-kaki rendah

Atas dasar gambar di atas, bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola adalah tidak sejajar dan bersilangan. Garis perubahan peningkatan kemampuan antar kelompok memiliki suatu titik pertemuan atau persilangan. Antara jenis latihan dribbling pada permainan sepakbola dan tingkat koordinasi mata-kaki memiliki titik persilangan.

Berarti terdapat interaksi yang signifikan diantara keduanya. Gambar tersebut menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap hasil latihan dribbling pada permainan sepakbola.

Nilai peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola masing-masing sel dapat dibandingkan sebagai berikut:

Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan latihan shuttle run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 1.375. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan latihan dodging run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 2.186.

Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah mendapatkan latihan shuttle run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola sebesar 1.562. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah mendapatkan latihan dodging run, memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 1.332.

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai, ternyata siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan latihan dodging run memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang lebih baik dibandingkan siswa dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan mendapat perlakuan model latihan shuttle run. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang besar jika dilatih dengan model latihan dodging run. Kefektifan

penggunaan model latihan dribbling pada permainan sepakbola dipengaruhi oleh tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan shuttle run dan model latihan dodging run terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pengaruh model latihan dodging run lebih baik dari pada model shuttle run.

Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola yang signifikan antara anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah dalam permainan sepak bola. Peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada anak yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dari pada yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih cocok jika diberikan model latihan dodging run. Siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih cocok jika diberikan model latihan shuttle run.

B. Implikasi

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

Kemampuan menggiring bola pada siswa dapat meningkat melalui perlakuan yang diberikan, baik dengan model latihan shuttle run maupun model dodging run. Latihan dodging run memberikan pengaruh yang efektif terhadap peningkatan komponen fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dribbling. Latihan dodging run secara meyakinkan memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam meningkatkan komponen fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan dribbling daripada latihan shuttle run.

Model latihan dodging run ternyata memberikan pengaruh yang lebih tinggi dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pola gerakan latihan dodging run lebih sesuai dengan pola gerak keterampilan menggiring bola. Kelebihan model latihan dodging run ini dapat dipergunakan pertimbangan bagi pelatih dan pembina di Sekolah Sepak Bola dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Besarnya peningkatan kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh model latihan yang digunakan dan tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih cocok dengan model latihan dodging run, dan bagi anak yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah lebih cocok dengan model latihan shuttle run.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pembina olahraga khususnya sepakbola diberikan saran-saran sebagai berikut:

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan, khususnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, harus menggunakan model latihan yang tepat sesuai dengan pola gerak keterampilan yang dikembangkan.

Model latihan dodging run memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola, sehingga pelatih lebih memilih model latihan dodging run dalam upaya meningkatkan hasil dribbling pada permainan sepakbola siswanya. Pembina dan pelatih disarankan agar mengembangkan model latihan dodging run dalam rangka meningkatkan hasil latihan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Penerapan penggunaan model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola, perlu memperhatikan faktor koordinasi mata-kaki.

Untuk menuju ke model latihan dodging run guru ataupun pelatih diharuskan memberikan gerakan-gerakan dasarnya, diantaranya adalah lari sprint, lari kelakkelok, serta lari menyamping ke kanan dan ke kiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE).
- Alimuddin, A., & Dahlan, F. (2020). The Development of Soft Ball Sport Through Toss Ball Training in The Athlete Soft Ball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 38–41.
- Amung Ma' mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo
- Ani, M. 2012. Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. Skripsi. Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/8762/2/bab2%2010604227102.pdf> (sitasi 17 juli 2015).
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Babu, N. S. (2018). *Sports training*. India: Laxmi Book.
- Ciptadi, Z.D. 2013. Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13–14 tahun. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Clement, F. Manuel dan Lourenco Fernando, 2015. “The Social Network Analysis of Switzerland Football Team on FIFA World Cup 2014”. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1): 136-141.
- Conte, D., Favero, T. G., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2015). Physiological And Technical Demands Of No Dribble Game Drill In Young Basketball Players, 29(12), 3375–3379.
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sejati.

- Devi Tirta Wirya. 2003. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. Tesis. Surakarta : Universitas Sebelas Maret. Edition. Champaign Illionis: Human Kinetics Publihers. Education and Exercise Science. 5th ed USA : WmC: Brown Comunication,Inc.
- Durahim, Darwis, & Hasbiah. 2019. The Effect of Zig-Za g Run Exercise on Increasing Agility in the Soccer Players.International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR) 48 (4): 152–57.
- Erni, L. (2018). Efforts to Increase Agility And Speed Physical Education Lessons In Playing Football Using Student Demonstration Methods Class V SD Negeri 14 perawang barat. Jurnal Ilmiah Pendidikan Scholastic,2(1), 187–195.
- Fitri Hermawan Nurdiyah. (2010). Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak, Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fleck, Tom. 2007. Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Gibson, N. V., Henning, G., & Twist, C. (2018). Movement characteristics, Physiological and perceptual responses of elite standard youthfootball players to different high intensity running drills.Science and Medicine inFootball,2(4),281–287. <https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1461235>.
- Gill, Harvey. 2003. Teknik Mengontrol Bola. Alaih Bahasa Tim GMS. Jakarta: Pt. Gapuramitra Sejati.
- Gunnar, Mathisen dan Pettersen Arne, 2015. "The Effect of Speed Training on Sprint and Agility Performance In Famale Youth Soccer Players".Journal of Physical Education and Sport, 15(3): 395-399.
- Hidayat, R., Riswanto, A., & Hasanuddin, M. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Hidayat, R., Riswanto, A., & Hasanuddin, M. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan*

Jasmani,Olahraga Dan Kesehatan), 5(1), 113-125.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>

Ilahi, W., & Badri, H. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *JURNAL STAMINA*, 4(2),89-94.Retrievedfrom
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/755>

Irfandi, & Zikrur Rahmat. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING SLALOM DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 309-320.Retrieved from<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/796>

Ismaryati, 2008, Tes dan Pengukuran Olah Raga, Surakarta, UNS Press. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Joseph, A., Luxbacher. 2000. Sepak Bola. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Komarudin.(2005). Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Majidi, (2008) “Tingkat Ketrampilan Teknik Bola pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”.Strata 1.Skripsi.UNY. Yogyakarta: FIK UNY.

Kumar, S. A., & Rangasamy, T. (2011). The Major Methods Of Training. *International Journal of Development Research*, (696 m), 2012–2014.

Lago-Penas C. 2012. The role of situational variables in analysing physical performance in soccer. *J Hum Kinet*. 35:89 –95.

Lennox, J. W., Rayfield, J., & Steffen, B. (2006). *Soccer Skills & Drills .USA: Human Kinetics*.


Machado, G., Bach Padilha, M., González VÍllora, S., Clemente, F. M., & Teoldo, I. (2019). The effects of positional role on tactical behaviour in a four-a-side small-sided and conditioned soccer game. *Kinesiology*, 51(2), 261–270.
<https://doi.org/10.26582/k.51.2.15>

- Marito, (2012). Diambil dari <http://maritosukses.blogspot.com/2012/02/pengertian-penilaian.html>.
- Marta Dinata. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Martin, B. O., Kolomitro, K., & Lam, T.C. M. (2013). Training methods. *Football Traumatology: Current Concepts: From Prevention to Treatment*, 23–31. https://doi.org/10.1007/88-470-0419-5_3
- Michailidis, Yianis, 2013. “Small Sided Games in Soccer Training”. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3): 392-399.
- Minden, C., & Marsico, K. (2009). *Soccer.USA: Cherry Lake Publishing*.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145-152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, D. N. (2021). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN DAN KEKUATAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA: (Development Of An Agility Training Model Power In The FootballGame). *JurnalPenjaskesrek*, 8(2),233-250. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1633>
- Nurhasan. (2007). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas. OF AF, S Maesaroh, MI Rahmatullah... - *Journal of Sport ...*, 2021 - jope.ejournal.unri.ac.id
- Persada. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. J Jakarta: Rajawali Pers
- Priantama, A. (2020). *PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEPAK BOLA STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH* (Undergraduate thesis, Universitas Bina Bangsa Getsempena). Retrieved from <https://repository.bbg.ac.id/handle/823>.
- Razbie, R Y, A A Nurudin, and M Soleh. 2018. “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan” *utile: Jurnal Kependidikan*.

- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. Perancangan Pembelajaran Penjaskes. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Saputra, Y.E. 2006. Seni Menggiring Bola. Yogyakarta : Macomedia. Singer,
- Sarang, R. (2018). A New Learning Control System for Basketball Free Throws Based on Real Time Video Image Processing and Biofeedback. *Engineering, Technology & Applied Science Research*, 8(1), 2405–2411.
- Snow, S. (2011). Coaching Youth Soccer. USA: Human Kinetics.
- Tangkudung, James. 2006. Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga.
- Tarigan, Beltasar. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran.
- Thomas J.R. & Nelson J.K. 2001. *Research Methods in Physical Activity*, Second.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Ahli 1

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan : PNS/ Dosen Fae UNY
Instansi Asal : UNY.

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:
Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola
pada Permainan Sepakbola
dari mahasiswa:


Nama : Agus Sari M. Ripai
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 15711251020

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

- Model latihan koordinasi belum ada,
yang muncul hanya cat kelincak, perlu dibuat
cat koordinasi
- Perlu variasi latihan belikalan dan koordinasi!


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

Yogyakarta, 2017

Validator

Drs Herwin M. Pd.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 2. Validasi Ahli 2

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836 pesawat 229, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Puutet Marhaento, M.Or
Jabatan/Pekerjaan : Dosen fak UNY
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:
Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola
pada Permainan Sepakbola
dari mahasiswa:

Nama : Agus Sari M. Ripai
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 15711251020

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

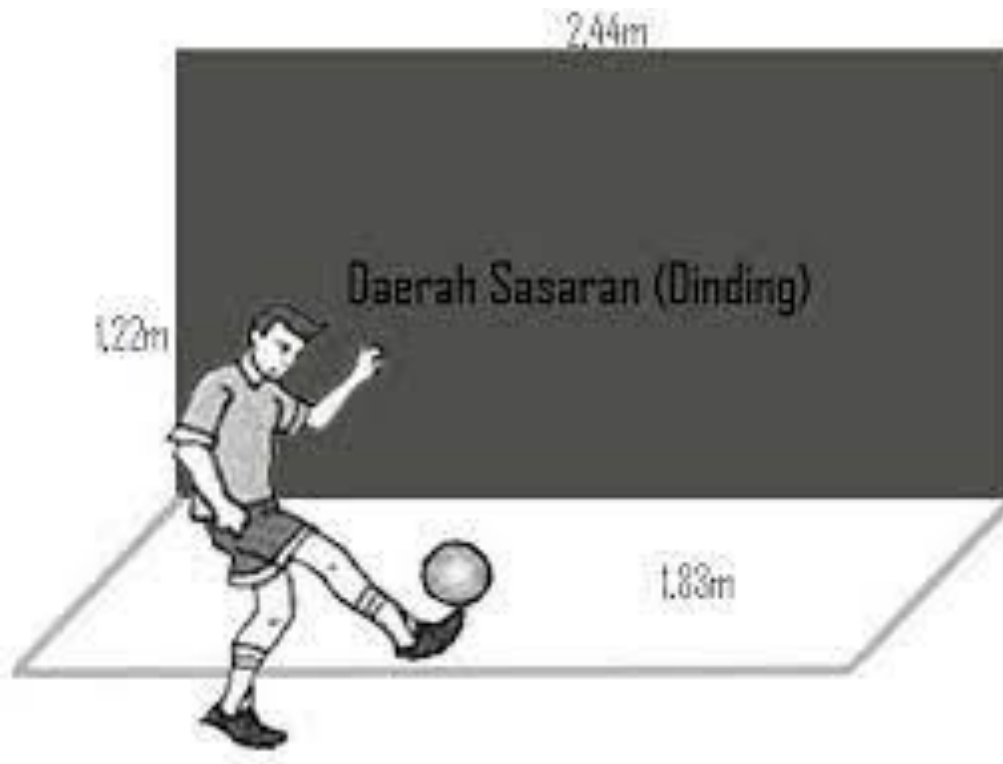
1. Mempublikasi done latihan pada setiap hari
2. [Signature]

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

Yogyakarta,..... 2017
Validator,
[Signature]
.....

*) coret yang tidak perlu

LAMPIRAN 3. PETUNJUK PELAKSANAAN TES KORDINASI MATA KAKI

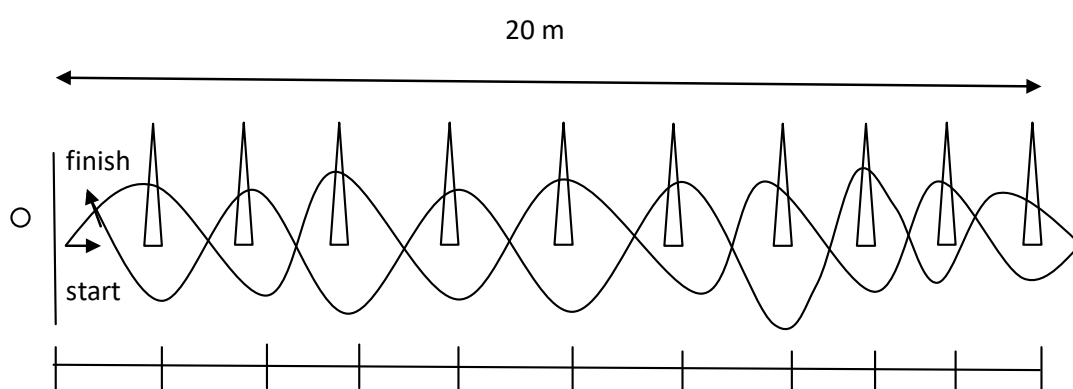


Gambar Skema Pelaksanaan Soccer Wall Volley Test

- Alat :Stopwatch, bola sepak, sasaran, formulir tes dan alat tulis.
- Perlengkapan :Lapangan tes yang terdiri atas : Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 Meter dan tinggi dari lantai 1,22 Meter.Daerah tendangan berjarak 1,83 Meter dari dinding daerah sasaran.
- Pelaksanaan :

- Bola sepak diletakkan di belakang garis batas yaitu 1,83 Meter di depan sasaran.
- Testee berdiri di belakang garis batas dekat bola dan menghadap ke sasaran. Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola ke sasaran (tembok dengan batas yang sudah ditetapkan).
- Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, hal ini dilakukan terus menerus dan secepat mungkin selama 20 detik.
- Kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga kali.
- Yang terbaik dari tiga kali kesempatan adalah kemampuan koordinasi mata kaki dari pemain sepakbola.
- Penilaian : Kemampuan koordinasi mata kaki adalah banyaknya sepakan yang sah dapat dilakukan testee selama 20 detik.
- Tiap sepakan bola kaki yang dilakukan di bagian belakang garis batas 1,83 Meter di depan sasaran di beri nilai satu.
- Sepakan yang tidak sah tidak dihitung.

LAMPIRAN 4. PETUNJUK PELAKSANAAN TES DRIBLING



Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan dribbling.

➤ Alat

- 1) 2 buah bola kaki
- 2) 10 buah pancang
- 3) Stopwatch
- 4) Gamping
- 5) Pencatat skor

➤ Petunjuk pelaksanaan

- 6) Testi berdiri di garis start dengan memegang bola.
- 7) Setelah terdengar peluit testi melakukan dribbling secepat-cepatnya melewati cones dengan zig-zag.
- 8) Setelah kembali ke garis start bola harus dihentikan.
- 9) Diberi 2 kali kesempatan.
- 10) Skor yaitu di ukur atau di catat pada satuan detik sampai 2 angka di belakang koma.

LAMPIRAN 5. SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, kerjasama_pasca@yahoo.com

Nomor : 3405/TUN34.17/LT/2018
Hal : Izin Penelitian

28 Februari 2018

Yth. SSB Persaga Suralaga
Suralaga, kec. Suralaga. Kab. LOTIM

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : AGUS SARI M RIPAI, S.PD.
NIM : 15711251020
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Maret s.d Agustus 2018
Lokasi/Objek : SSB Persaga Suralaga
Judul Penelitian : Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola
Pembimbing : Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

LAMPIRAN 6. PROGRAM LATIHAN

Lampiran 6. Program Latihan

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 1



HARI /TANGGAL :Minggu, 12 Maret 2010 TINGKAT :Dosen

WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA: 20 org

PERLENGKAPAN : bola, gawang
: cone, peluit, pancang
stop watch & rompi

SASARAN : Kelincahan

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .

II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) - peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberikan contoh yang benar
----	--	----------	--	--

WPS Office

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 3

HARI /TANGGAL : TINGKAT :
 WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20
 org
 PERLENGKAPAN : bola, gawang
 : cone,
 peluit, pancang



NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas 90% Jarak : 1 meter Set :3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : 3 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas 90% Jarak :1,5, 3dan5 meter Set :3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : 3 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 3

HARI /TANGGAL : TINGKAT :
 WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA : 20
 org
 PERLENGKAPAN : bola, gawang
 : cone,
 peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas 90% Jarak : 1 meter Set :3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : 3 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas 90% Jarak : 2,3 dan 5 meter Set :3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : 3 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 4

HARI /TANGGAL

TINGKAT

dasar

WAKTU
org



: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

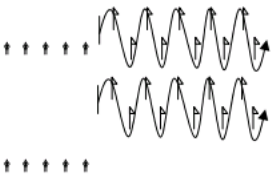
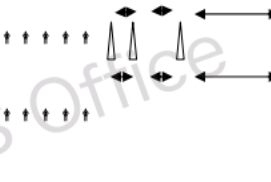
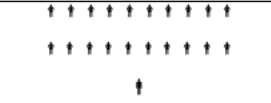
PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone,

peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig Zag	Intensitas: 95% Jarak : 1,5 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
IV	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 95% Jarak :3,4,5 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 5

HARI /TANGGAL

TINGKAT

eni&r

WAKTU
org


: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

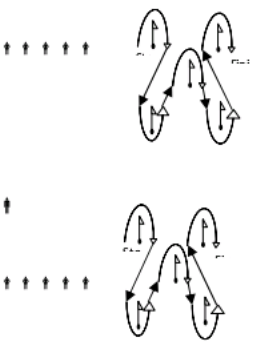
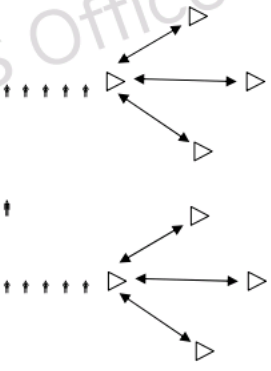
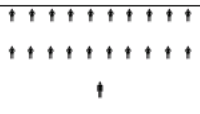
PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone,

peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u> 30 menit</p> <p>Latihan Zig Zag</p> <p>Intensitas: 95%</p> <p>Jarak :1 meter</p> <p>Set : 3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : :4 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p> <p>Intensitas: 95%</p> <p>Jarak : 1,5 dan 3 meter</p> <p>Set : 3 set</p> <p>Interval : 4 menit</p> <p>Recoveri: 40 detik</p> <p>Repetisi : :4 kali</p>		
IV	<p><u>penutup</u> 15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 6

HARI /TANGGAL

TINGKAT

niSe

WAKTU
org



: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

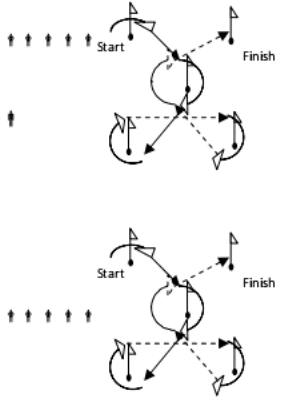
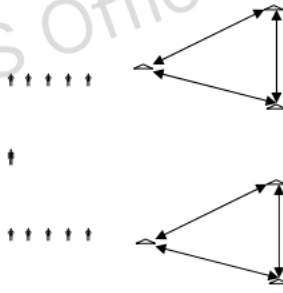

PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone,

peluit, pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan.
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig Zag	Intensitas: 95% Jarak : 1 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 95% Jarak : 3 meter Set : 3 set Interval : 4 menit Recoveri: 40 detik Repetisi : :4 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain
IV	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a



SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 7

HARI /TANGGAL : TINGKAT

WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20 org

PERLENGKAPAN : bola, gawang
: cone,
peluit, pancang


NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

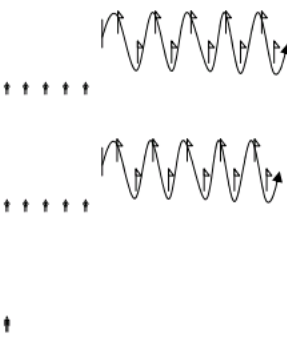
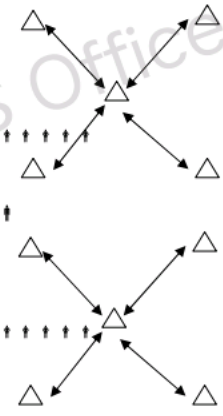
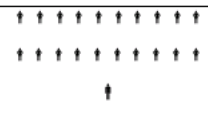
III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 100% Jarak : 2 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :3 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 8

HARI /TANGGAL : TINGKAT : niše
 WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA: 20
 org
 PERLENGKAPAN : bola, gawang
 : cone,
 peluit, pancang



NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

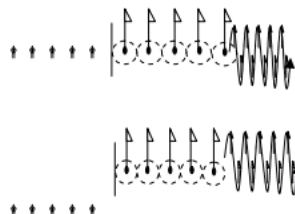
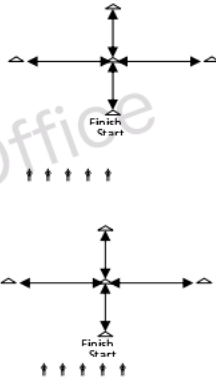
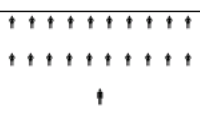
III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 100% Jarak :2 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan zig- zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak : 4 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 9

HARI /TANGGAL : - TINGKAT : niSe
 WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA: 20
 org PERLENGKAPAN : bola, gawang
 : cone, peluit,
 pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak :1,5 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : :5 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :2 meter Set :4 kali Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik epetisi : :5 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 10

HARI /TANGGAL

TINGKAT

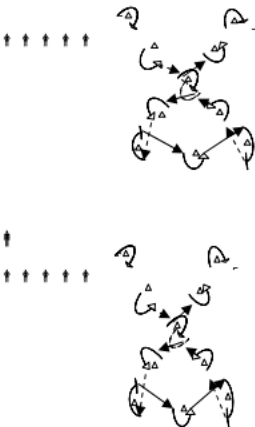
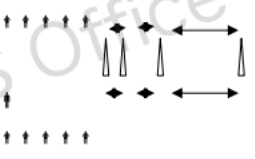
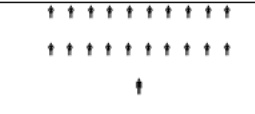
10

WAKTU
org

: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

PERLENGKAPAN : bola, gawang
cone, peluit,
pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak :1 meter Set : 4 set Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 6 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :1, 1,5, 2, meter Set : 4 set Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 6 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 11

HARI /TANGGAL



TINGKAT

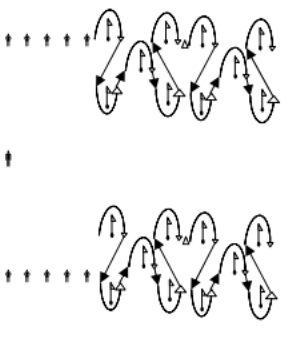
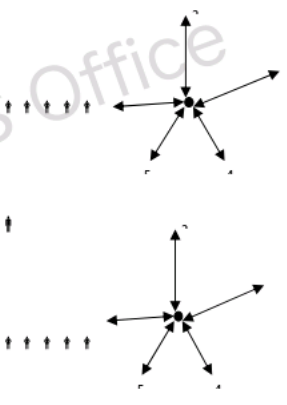
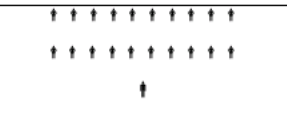
10

WAKTU
org

: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

PERLENGKAPAN : bola, gawang
cone, peluit,
pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -joging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><u>Latihan inti</u></p> <p>Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak : 1 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>		<p>Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
	<p>Latihan Shuttle Run</p>	<p>Intensitas: 100%</p> <p>Jarak :1 dan 2 meter</p> <p>Set : 4 set</p> <p>Interval : 3 menit</p> <p>Recoveri: 30 detik</p> <p>Repetisi : 6 kali</p>		<p>Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.</p>
IV	<p><u>penutup</u></p>	<p>15 menit</p>		<p>- warm - down</p> <p>-evaluasi</p> <p>-ber do'a</p>

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 12

HARI /TANGGAL

TINGKAT

12

WAKTU
org

: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone, peluit,

pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		<p>Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .</p>
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) - peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u>	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak :2 meter Set : 4 set Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 6 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :3 meter Set : 4 set Interval : 3 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 6 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 13

HARI /TANGGAL

TINGKAT

10^{sen}

WAKTU
org

: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

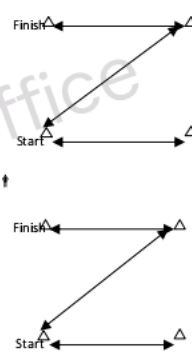
PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone, peluit,

pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak : 2 meter Set : 4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑	Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak : 2 dan 3 meter Set : 4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	penutup	15 menit	↑ ↑	- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 14

HARI /TANGGAL

TINGKAT

ribe

WAKTU
org

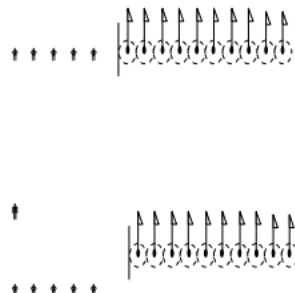
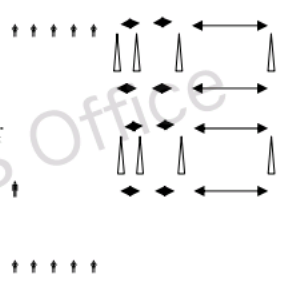
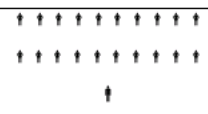
: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone, peluit,
pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		<p>Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .</p>
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) - peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak :1 dan 1,5 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :2, 3 dan 4 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN

NO URUT SESI LATIHAN: 15

HARI /TANGGAL

TINGKAT

ribe

WAKTU
org

: 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA 20

PERLENGKAPAN

bola, gawang

: cone, peluit,

pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) - peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

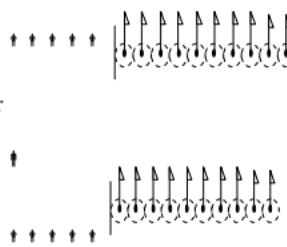
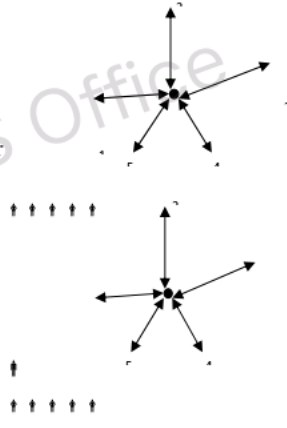
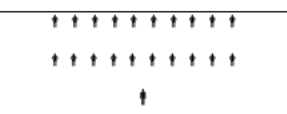
III	Latihan inti	30 menit		
	Latihan Zig-Zag	Intensitas: 100% Jarak :1 dan 2 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak :3,5 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 7 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain. Start dan finish di titik tengah.
IV	penutup	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN









NO URUT SESI LATIHAN: 16

HARI /TANGGAL : TINGKAT : 10en
 WAKTU : 16.00- 17.30 WIB (90 menit) JUMLAH PESERTA: 20
 org
 PERLENGKAPAN : bola, gawang
 : cone, peluit,
 pancang

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<p><u>Informasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -berdo'a -presensi kehadiran - penjelasan tentang latihan yang akan dilakukan dan penekanan latihan. 	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang latihan yang akan dilakukan .
II	<p><u>Pemanasan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogging - stretching (dinamis & statis) - peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut. 	25 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit Intensitas: 100% Jarak :1 dan 2 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 8 kali		Melakukan gerakan zig-zag.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
	Latihan Shuttle Run	Intensitas: 100% Jarak : 2 dan 3 meter Set :4 set Interval : 2 menit Recoveri: 30 detik Repetisi : 8 kali		Melakukan gerakan Shuttle run.setelah sampai finish dilanjutkan pemain lain.
IV	<u>penutup</u>	15 menit		- warm - down -evaluasi -ber do'a

Keterangan :

-  :Pelatih
-  :Pemain
-  :Arah lari bolak balik
-  :Arah lari zig-zag
-  :Arah lari zig-zag
-  :Tiang atau pancang
-  :Cone atau pembatas
-  : Cone atau pembatas