

**PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN DAN KOORDINASI  
MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING  
SEPAKBOLA**

**TESIS**



**Oleh :**

**SUKARNO**

**21611251052**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

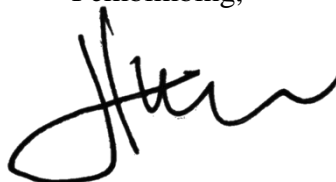
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

**PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN DAN KOORDINASI  
MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING  
SEPAKBOLA**

**SUKARNO  
21611251052**

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

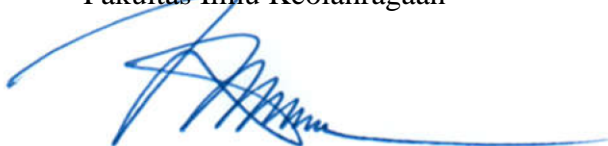
Menyetujui untuk Diajukan pada Ujian Tesis  
Pembimbing,



Dr. Sulistiyono, M.Pd.  
NIP 197612122008121001

Mengetahui:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



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

Koordinator Prodi S2  
Ilmu Keolahragaan



Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 198306262008121002

## ABSTRAK

**SUKARNO:***Pengaruh Metode Latihan Kecepatan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Siswa SMA. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *acceleration sprint* dan *interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain faktorial 2 x 2. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA N 1 Candirot, Temanggung, Jawa Tengah yang berjumlah 42 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 24 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes koordinasi mata kaki dan tes menggiring bola. Teknik analisis yang dilakukan adalah ANOVA dua jalur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirot. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirot. Terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirot. Metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata kaki dalam model ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirot. Metode latihan *interval sprint* pada siswa berkoordinasi mata kaki baik memiliki metode latihan yang terbaik. Sedangkan latihan metode *acceleration sprint* pada siswa berkoordinasi mata kaki baik menempati posisi terbaik kedua.

*Kata Kunci: latihan kecepatan, koordinasi mata-kaki, dan dribbling*

## ABSTRACT

**SUKARNO: *The Influence of Speed Exercises and Leg Coordination on the Skill of Dribbling Football of the Students of Senior High School. Thesis. Yogyakarta: Sport Science Faculty, State University of Yogyakarta, 2022.***

The study aims to figure out the difference in influence between sprint acceleration and sprint interval on the increase of dribbling skills in football playing.

The research is an experimental study using 2 x 2 factorial design. The population used in this study were the students who participate in the extracurricular activities at SMA Candiroti 1 state senior high school in Temanggung, Central Java, that consist of 42 students. The sample of this study were the students who took part in football extracurricular activity consisting of 24 students. The sampling technique used was purposive sampling. The instruments used were leg coordination tests and ball dribble tests. The analysis technique performed was ANOVA two lanes.

The results of this study showed that there is a significant influence of the exercise of acceleration sprint on the increase of the dribbling skills of the students who have eye coordination of legs as those who joined football extracurricular activity at SMA Candiroti 1 state senior high school. There is a significant influence of sprint interval exercises in improving dribbling skills of the students who have foot coordination as those taking part in a football extracurricular activity at SMA Candiroti 1 state senior high school. There is a significant influence of eye-foot coordination in the increase of dribbling skills of the students who joined the football extracurricular activity at SMA Candiroti 1 state senior high school. The speed training methods (sprint acceleration and sprint interval) and foot coordination in this model have a significant influence on dribbling skills of the students who joined the extracurricular activities of football at SMA Candiroti 1 state senior high school. The interval sprint training method applied to students with good feet coordination is the best method of exercise. While the method of acceleration sprint applied on students with good feet coordination is the second best position.

*Keywords: speed exercises, leg coordination, and dribbling*

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Sukarno  
Nomor Mahasiswa : 21611251052  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

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

Yogyakarta, 31 Desember 2021



Sukarno  
NIM. 21611251052

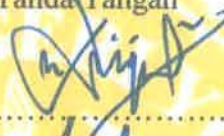



**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN DAN KOORDINASI  
MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING  
SEPAKBOLA**


**SUKARNO  
21611251052**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 19 Januari 2022

**TIM PENGUJI**

Nama / Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Ketua/Penguji)		8/2-2022
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		8/2-2022
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Pembimbing/Penguji)		8-2-2022
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. (Penguji Utama)		8/02-2022

Yogyakarta, Februari 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberi nikmat karunianya kepadaku serta keluargaku hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur.
2. Terima kasih juga yang sampai kapanpun tak akan pernah terbalas untuk Bapak Yatno Wardoyo, Ibu Aminatun, dan kakak adikku tersayang atas semua kasih sayang serta do'a yang engkau berikan kepadaku hingga saat ini.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Bolavoli untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Sulistiyono, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
2. Dr. Ria Lumintuarso, M. Si. Dan Drs. Subagyo Irianto, M. Pd. sebagai Validator yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan memberikan masukan bagi tesis ini.
3. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Sebagai koordinator prodi S2 Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga terselesaikannya tesis ini.
5. Drs. Bambang Haryanto sebagai Kepala Sekolah dan Bapak Mukh. Ta'yin sebagai pembimbing ekstrakurikuler sepakbola di tempat penelitian yang telah mendukung dan memberikan izin untuk penelitian.

6. Saudara Beni, Frian, Madin, dan Hendra yang telah membantu dalam melatih siswa dengan sepenuh hati sehingga tercapai target dalam penelitian ini.
7. Siswa peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Candirotro yang telah membantu dan bersungguh-sungguh dalam latihan sehingga peneliti dapat mendapatkan hasil yang maksimal.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

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

Yogyakarta, Desember 2021



Sukarno

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	I
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	10
A. Hakikat Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola .....	10
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	10
2. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	17
a. Pengertian Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	17
b. Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	18
c. Tujuan Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	24
d. Jenis-jenis Teknik ( <i>Dribbling</i> ) .....	26
e. Kesalahan-kesalahan Saat ( <i>Dribbling</i> ) .....	27
B. Latihan .....	28
1. Hakikat Latihan.....	28
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	29
a. Prinsip pemanasan tubuh .....	30
b. Prinsip beban lebih.....	30
c. Prinsip sistematis .....	31
d. Prinsip intensitas .....	31
e. Prinsip pulih asal.....	31
f. Prinsip variasi latihan.....	32
g. Prinsip individualisasi .....	32
h. Prinsip spesifik.....	32
C. Hakikat Metode Latihan Lari Percepatan ( <i>Acceleration Sprint</i> ) .....	32
1. Pengertian Metode Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	32
2. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	34

D.	Hakikat Metode Latihan Lari Interval ( <i>Interval Sprint</i> ) .....	36
1.	Pengertian Metode Latihan <i>Interval Sprint</i> .....	36
2.	Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan <i>Interval Sprint</i> .....	38
E.	Hakikat Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Rendah .....	39
1.	Pengertian Koordinasi Mata-Kaki .....	39
2.	Macam-macam Koordinasi .....	41
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki .....	42
4.	Peranan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	43
F.	Kajian Penelitian yang Relevan .....	44
G.	Kerangka Berpikir.....	47
1.	Perbandingan pengaruh metode latihan <i>acceleration sprint</i> dan <i>interval sprint</i> terhadap keterampilan <i>dribbling</i> .....	47
2.	Perbandingan antara kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah terhadap kemampuan <i>dribbling</i> .....	47
3.	Pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi .....	48
H.	Hipotesis .....	49
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....		51
A.	Jenis Penelitian.....	51
1.	Pengendalian Validitas Internal .....	52
2.	Pengendalian Validitas Eksternal.....	55
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	56
D.	Variabel Penelitian .....	58
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	58
1.	Instrumen Penelitian .....	58
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	63
F.	Teknik Analisa Data .....	65
1.	Uji Prasyarat.....	65
2.	Uji Hipotesis .....	66
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....		67
A.	Hasil Penelitian .....	67
B.	Hasil Uji Prasyarat. ....	71
C.	Analisis Data.....	72
D.	Pembahasan.....	79
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b> .....		85
A.	Kesimpulan .....	85
B.	Implikasi Hasil Penelitian.....	86
C.	Saran-saran .....	86
D.	Keterbatasan Penelitian .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		88
<b>LAMPIRAN</b> .....		92

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rancangan Penelitian eksperimen .....	52
Tabel 2.	Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> dengan Perlakuan <i>Acceleration Sprint</i> pada Koordinasi Mata Kaki Baik ..	67
Tabel 3.	Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> dengan Perlakuan <i>Acceleration Sprint</i> pada Koordinasi Mata Kaki Kurang .....	68
Tabel 4.	Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> dengan Perlakuan <i>Interval sprint</i> pada Koordinasi Mata Kaki Baik .....	69
Tabel 5.	Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> dengan Perlakuan <i>Interval sprint</i> pada Koordinasi Mata Kaki Kurang .....	70
Tabel 6.	Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	72
Tabel 7.	Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	72
Tabel 8.	Uji T Pengaruh <i>Acceleration Sprint</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Baik.....	73
Tabel 9.	Uji T Pengaruh <i>Acceleration Sprint</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Kurang .....	74
Tabel 10.	Uji T Pengaruh <i>Interval Sprint</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Baik.....	75
Tabel 11.	Uji T Pengaruh <i>Interval Sprint</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Kurang .....	75
Tabel 12.	Uji T Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	76
Tabel 13.	Uji F Pengaruh Pengaruh Metode Latihan Kecepatan ( <i>Acceleration Sprint</i> Dan <i>Interval Sprint</i> ) Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	77
Tabel 14.	Rangkaian Hasil <i>Uji Post Hoc</i> .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	20
Gambar 2.	Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	21
Gambar 3.	Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	22
Gambar 4.	Bagan Kerangka Berpikir.....	49
Gambar 5.	Tes Kemampuan Menggiring Bola .....	63
Gambar 6.	Grafik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Perlakuan <i>Acceleration Sprint</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Baik.....	68
Gambar 7.	Grafik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Perlakuan <i>Acceleration Sprint</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Baik.....	69
Gambar 8.	Grafik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Perlakuan <i>Interval sprint</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Baik .....	70
Gambar 9.	Grafik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Perlakuan <i>Interval sprint</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Baik	71
Gambar 10.	Hasil Interaksi antara Metode Latihan dan Koordinasi	78

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Validasi.....	93
Lampiran 2.	Surat Keterangan Validasi .....	94
Lampiran 3.	Surat ijin Penelitian fakultas .....	96
Lampiran 4.	Surat Ijin Penelitian Pemerintah DIY .....	97
Lampiran 5.	Surat Ijin Penelitian Badan Penanaman Modal Daerah Jateng.....	99
Lampiran 6.	Surat Ijin Penelitian Kesbangpol Temanggung.....	101
Lampiran 7.	Surat Keterangan SMA N 1 Candiroto .....	103
Lampiran 8.	Instrumen Penelitian.....	104
Lampiran 9.	Data Tes Koordinasi Mata-kaki .....	108
Lampiran 10.	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	110
Lampiran 11.	Daftar Presensi .....	113
Lampiran 12.	Deskriptif Statistik dan Olah data .....	115
Lampiran 13.	Program Latihan.....	133

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di muka bumi ini. Sepakbola dimainkan oleh berjuta-juta manusia, baik laki-laki maupun perempuan, tua atau muda, orang tinggi atau orang pendek. Dapat dikatakan tidak ada satu negara yang rakyatnya tidak tahu akan permainan sepakbola. Hampir semua orang bisa bermain sepakbola, karena sepakbola adalah sebuah cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan.

Salah satu indikatornya adalah animo masyarakat terhadap cabang olahraga ini, baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Sifat manusia yang tidak terlepas dari keinginannya bermain dan berkompetisi dapat disalurkan melalui bermain sepakbola, karena dalam pelaksanaannya seorang pemain pasti dengan senangnya akan berusaha memainkan bola dan bersaing untuk menguasai bola agar memenangkan permainan. Sepintas kelihatannya bermain sepakbola sangatlah mudah dan sederhana, bahkan hampir semua orang mengaku sanggup dirinya bermain sepakbola, namun kenyataannya tidaklah semudah seperti yang dibayangkannya, karena dalam melakukan sepakbola tidak boleh pasif berdiri saja harus bergerak, idealnya seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik, keterampilan teknik yang baik dan kesiapan mental yang mantap. Popularitas permainan sepakbola yang begitu besar dalam dunia Internasional, akhirnya akan menghasilkan gambaran bahwa sepakbola merupakan tontonan dan hiburan yang mampu menggerakkan berbagai segi kehidupan, termasuk juga perekonomian masyarakat.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik bermain sepakbola seperti *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *throw in* (lemparan ke dalam), *heading* (menyundul bola), *tricks and turns* (mengocek dan membalik), *shooting* (menembak), serta tendangan *chip* dan *volley*. Seperti yang dikatakan Lingling dkk (2008:36) dalam buku pelatihan cabang olahraga sepakbola yang menyatakan : “Yang termasuk teknik sepakbola diantaranya adalah menendang bola, menggiring bola, menheading bola, dan teknik menjaga gawang”. Dari teknik tersebut dapat dikembangkan lagi ke dalam bermacam-macam teknik yang lebih bervariasi disesuaikan dengan fungsi dan tujuannya dalam situasi pertandingan. Pentingnya penguasaan teknik dasar dikemukakan oleh Soekatamsi (2001: 12) sebagai berikut: “tanpa penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola yang baik, seorang pemain tidak dapat melakukan berbagai sistem serta pola permainan atau pengembangan taktik dan tidak dapat pula membaca permainan”.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu keterampilan individu yang penting. Menggiring bola sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Seperti yang dikatakan Huijgen et al. (2010: 690), bahwa : “*the ability to sprint and dribble at hig speed is essential for performance in soccer*”. Kita masih ingat bagaimana Maradona menggiring bola dari tengah lapangan sektor pertahanan kanan dengan menaklukan 6 pemain tengah dan penjaga gawang dan berhasil menciptakan gol ke gawang Inggris

dalam pertandingan Piala Dunia Mexico tahun 1986. Maradona telah membuktikan bahwa menggiring bola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa macam. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam buku dasar-dasar sepakbola Mielke (2003:2-6) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu : *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, dan *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki.

Bila ingin menjadi pemain sepakbola yang bermutu, maka pemain tersebut latihannya harus banyak ditekankan pada kecepatan bergerak, karena pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan, untuk bergerak cepat harus dilatih dengan cepat pula sebagaimana dikemukakan oleh Mirkin dan Hoofman (1984:311) bahwa, "agar melakukan gerakan yang cepat dalam pertandingan, maka harus dilatih dengan cepat pula". Mengingat pentingnya kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, sehingga peluang menciptakan gol ke gawang lawan lebih terbuka, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola.

Banyak cara atau metode latihan yang dapat digunakan pelatih untuk mengembangkan kecepatan bergerak dan kondisi fisik yang bagus dari

pemainnya. Ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan seperti *acceleration sprint, continous training, hollow sprint, interval sprint, interval training, jogging, repetition running, speedplay (fartlek),* dan *sprint training*. Dari berbagai metode latihan tersebut metode latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dan metode latihan lari interval (*interval sprint*), dimana kedua metode latihan ini sangat baik untuk mengembangkan kecepatan, karena pada latihan *acceleration sprint* tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Gerakan dimulai dari lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya, pada gerakan lari lambat pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Begitu pula dengan latihan lari interval (*interval sprint*) pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari pemain dapat meningkat. Saat pemain lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan maka peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai. Kedua metode kecepatan itu akan berpengaruh terhadap *dribbling* bila didukung dengan kondisi fisik, taktik, tehnik, intesitas latihan, dan latihan *dribbling* itu sendiri. Hal diatas sepaham dengan apa yang dikatakan dalam jurnal Fahrizal (2016: 94) faktor yang menentukan dan

menunjang keberhasilan dalam bermain sepakbola antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik, intensitas latihan, dan mental.

Berdasarkan observasi langsung pada saat pertandingan persahabatan antara SMA N 1 Candiroto, Temanggung melawan SMA N 5 Magelang yang dilakukan penulis, dapat digambarkan bahwa para pemain di SMA N 1 Candiroto masih kurang menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya keterampilan kecepatan menggiring bola (*dribbling*). Para pemain SMA N 1 Candiroto mengalami kesulitan dalam penguasaan bola terutama pada saat ingin melewati pemain lawan. Disamping itu kondisi fisik dari para pemain SMA N 1 Candiroto yang kurang, hal tersebut bisa terlihat ketika kebanyakan para pemain mengalami kelelahan pada saat menjelang babak pertama usai dan pada babak kedua. Kelelahan tersebut dapat dilihat ketika banyak pemain yang mengalami cedera kram otot dan terdapat beberapa pemain yang memberikan isyarat bahwa dirinya sudah tidak sanggup melanjutkan pertandingan dengan mengacungkan tangan pada pelatih.

Seusai pertandingan penulis melakukan wawancara kepada pelatih dari SMA N 1 Candiroto. Hasil wawancara dari pelatih bahwa masih kurangnya kerjasama antar pemain, kondisi fisik dari para pemain yang masih sangat kurang, dan *dribbling* dari para pemain yang masih kurang sehingga mereka kesusahan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk meningkatkan pencapaian prestasi yang optimal, kondisi fisik dan penguasaan keterampilan menggiring bola para pemain SMA N 1 Candiroto harus ditingkatkan melalui latihan. Latihan yang banyak dan rutin terutama pada latihan kecepatan bergerak akan dapat menambah

kecepatan pada pemain itu sendiri. Pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan terutama pada kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan. Dalam bergerak cepat harus dilatih dengan latihan kecepatan tanpa mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah latihan *acceleration sprint* dan latihan *interval sprint*.

Untuk mendukung *dribbling* yang baik maka diperlukan koordinasi yang baik pula. Menurut Bompa (2004: 43), *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakanya menjadi efektif. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola siswa SMA N 1 Candiroto, Temanggung, Jawa Tengah.

## **B. Identifikasi masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto masih kurang baik.
2. Siswa Ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto keterampilan *dribbling*-nya masih rendah dan perlu ditingkatkan.
3. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto yang masih kurang.
4. Belum diketahui pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto.
5. Belum diketahuinya tingkat koordinasi pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari berbagai masalah yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka penulis membatasi penelitian tentang pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Candiroto, Temanggung, Jawa Tengah.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA?
3. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diketahui diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) terhadap kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candioto.
2. Perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA.
3. Ada tidaknya interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis :
  - a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang penulisan karya

ilmiah.

- b. Bagi pelatih atau guru yang mengajar ekstrakurikuler di SMA N 1 Candirototo dapat menambah pengetahuan dalam ilmu olahraga pada umumnya dan latihan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola.
- c. Bagi siswa yang dijadikan sampel penelitian ini dapat mengetahui kemampuan *dribblingnya* dan meningkatkan kondisi fisik dengan peningkatan latihan kecepatan, sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Hakikat Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola**

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

Dimulai dari sejak peradaban kuno Romawi, Cina dan Yunani, menurut sejarah sepak bola yang pernah ditelusuri bahwa dari peradaban tersebut sejarah sepak bola dimulai. Permainan bola ini dilakukan dengan cara menggiring bola oleh pemain menuju suatu sasaran. Pada abad pertengahan, sepak bola kemudian dimainkan dengan jumlah pemain yang tak terbatas. Bola yang dipakai dalam permainan sepak bola tersebut yaitu terbuat dari kulit binatang atau usus. Di abad ke-20, permainan sepak bola kemudian mulai memiliki peraturan-peraturan yang resmi untuk bisa menciptakan permainan yang bisa dinikmati oleh masyarakat dunia.

Sejarah sepak bola kuno dimulai disebuah negara yang bernama china dimana lebih tepatnya berada di masa dinasti Han yaitu ada sekitar abad kedua atau ketiga sebelum penanggalan masehi. Permainan sepak bola tersebut yang ada dizaman itu menggunakan bola kulit dan untuk memasukkan bolanya pun sangat sulit digawang karena mesti memasukkan bola pada jaring yang kecil. Olahraga sepak bola ini dihadirkan oleh orang-orang pada saat itu agar para tentara china tetap terlatih fisiknya dan sekaligus menjadi hiburan ketika ada perayaan ulang tahun kaisar, adapun permainan sepakbola yang ada pada saat itu disebut sebagai tsu chu.

Sejarah sepak bola modern dimulai di Inggris. Ditandai dari berdirinya Organisasi yaitu *Football Association* lewat pertemuan 11 wakil dari perkumpulan sepak bola yang ada Inggris di *Football Association Freemason's Tavern* (london-Inggris). Pada pertemuan ini ditetapkan seri peraturan tunggal bermain sepak bola. Kemudian, peraturan tersebut diikuti oleh asosiasi sepak bola Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Selanjutnya, keempat asosiasi tersebut akan membentuk *International Football Association Board* (IFAB) untuk dapat mengoordinasi peraturan sepak bola dunia.

Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan persepakbolaan dunia, maka lahirlah *Federation International de Football Association* (FIFA). FIFA berdiri di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904. Sebuah pertemuan yang telah digagas oleh dua tokoh sepak bola yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet tersebut kemudian dihadiri oleh tujuh negara yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia dan Belanda. Negara-negara tersebut kemudian ditetapkan menjadi anggota FIFA yang pertama dimana diketuai oleh Robert Guerin yang berasal dari Prancis. Kejuaraan sepak bola yang ada pada saat itu masih tergolong dalam lingkup olimpiade, namun kenggotaannya terus bertambah.

Sejarah sepak bola Indonesia tentunya tidak terlepas dari peran bangsa lain yang telah melakukan penjajahan atau perdagangan di wilayah Indonesia. Pertama kali, dalam sejarah sepak bola Indonesia bahwa Cina lah yang memperkenalkan permainan sepak bola kepada Indonesia untuk menunjukkan bahwa negeri tirai bambu Cina juga tidak kalah superior dibanding negara-negara yang ada di Eropa seperti Belanda. Selain memiliki keinginan untuk melakukan perdagangan, Cina

memiliki andil yang begitu besar dalam sejarah sepak bola Indonesia. Telah tercatat bahwa pada tahun 1915 sudah terdapat banyak klub atau perkumpulan sepak bola yang berdiri dan didirikan oleh warga Tionghoa, bahkan di tahun 1920 terdapat klub seperti UMS Jakarta dan Surabaya yang sudah menjadi klub terhebat pada persepakbolaan Hindia Belanda (nama Indonesia tempo dulu), kehebatan Indonesia pada saat itu ternyata sudah pernah ikut dalam kancah piala dunia pada tahun 1938, dan mudah-mudahan Indonesia bisa kembali lagi setelah sekian lama tidak bergabung lagi di permainan sepak bola dunia.

Dalam perjalanan sejarah sepak bola Indonesia, terdapat beberapa peristiwa yang penting untuk dicatat yaitu berdirinya asosiasi sepak bola Indonesia yang bertugas menaungi klub sepak bola yang ada di Indonesia dengan bernama PSSI atau persatuan Sepakbola seluruh Indonesia yang berdiri pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, PSSI berdiri sebelum keikutsertaan dalam pagelaran Piala Dunia pada tahun 1938 di Perancis.

Ada hal yang mesti dicatat pada perjalanan sejarah sepak bola Indonesia ini dimana terjadi perselisihan antara PSSI dan NIVU untuk memutuskan siapa yang berhak ikut ke pertandingan Piala Dunia di Perancis, pada saat itu Soeratin Sosrosoegondo menginginkan pertandingan antara PSSI dengan NIVB akan tetapi FIFA langsung mengakui badan kerjasama PSSI dan NIVU sehingga nama yang dibawa ke Perancis bukan Indonesia melainkan Hindia Belanda.

Pada sejarah sepak bola Indonesia juga terdapat tokoh yang menjadi sosok penting dibalik munculnya PSSI, Soeratin Sosrosoegondo yang merupakan anak pribumi yang sudah mengikuti pendidikan di Sekolah Teknik Tinggi

Heckelenburg, Jerman. Beliau memiliki keinginan untuk mewujudkan Sumpah Pemuda sebagaimana yang dilakukan ditanggal 28 oktober 1928, menurut beliau bahwa sepak bola adalah cara yang sangat tepat untuk meningkatkan semangat rasa nasionalisme pemuda untuk melawan penjajahan Belanda. Kemudian Soeratin Sosrosoegondo jugalah yang memutuskan hubungan bersama dengan NIVU secara sepihak pada kongres yang dilakukan di SOLO pada tahun 1938, pemutusan hubungan ini merupakan imbas dari kekesalan beliau sebab pada setiap keikutsertaan dalam bermain sepak bola dipertandingan ternyata selalu memakai bendera NIVU atau Belanda. Kemudian, selanjutnya sepak bola Indonesia sempat vakum untuk beberapa tahun karena adanya jepang yang telah sukses mengusir Belanda dari Indonesia. Namun akhirnya Jepang memaksa kepada PSSI untuk segera masuk dalam bagian TAI IKU KAI atau badan olahraga jepang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing reg terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola hampir seluruhnya menggunakan tungkai dan anggota badan lainnya kecuali lengan tangan, dan hanya seorang penjaga gawang yang dapat menggunakan anggota seluruh tubuhnya terutama lengan. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian dan macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dengan baik, efektif dan efisien. Hal ini selaras dengan tujuan sepakboa seperti yang dikemukakan oleh Irianto (2010: 3) menyatakan bahwa, “Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang

diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan”. Dalam mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain yang dapat menguasai bagian dan macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat. Permainan sepakbola merupakan kombinasi dari teknik, taktik, kekuatan fisik, dan kerjasama tim.

Laitano (2014: 1) menjelaskan bahwa:

*Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strenght, and team work. Football is a tam sport characterized by repeated bouts of short duration hight-intensity in an endurance context that also requires the maintenance of skills throughout the match. The match duration is 90 min plus overtime (as needed) and spilt into two 45-min halves with a 15-min pause between halves(i.e., halftime).*

Permainan sepakbola membutuhkan beberapa fasilitas dan perlengkapan seperti lapangan, gawang, tanda pembatas, daerah tendangan hukuman, daerah gawang, bola, dan masih banyak hal lainnya. Lapangan sepakbola harus berbentuk segi empat. Untuk pertandingan Internasional panjang lapangan tidak boleh lebih dan kurang dari 110 meter. Sedangkan lebar lapangan tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Gawang dalam sebakbola memiliki tinggi 2.44 meter diukur dari tanah sampai sisi bawah palang gawang. Lebar gawang 7,32 meter diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang dan ketebalan tiang gawang maksimal 12 cm. Bola terbuat dari kulit atau bahan yang sejenisnya dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm. Sedangkan berat bola tidak boleh lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 369 gram. Beberapa pelatihnya menganjurkan

untuk kategori anak-anak dapat menggunakan ukuran bola yang lebih kecil dikarenakan kaki dan tuuh mereka lebih kecil.

Macam-macam teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari banyak teknik. Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

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

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

- a) Gerak atau teknik tanpa bola

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

b) Gerak atau teknik dengan bola

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

Burcak (2015) menjelaskan bahwa:

*Without strong technical skills, your soccer players cannot score goals or defend effectively (LA84 foundation, 2007). Fundamental techniques like passing, dribbling, heading, shooting, collecting are very important for all players, and they must develop and continually refine.*

Ditambahkan Currell, et al, (2010: 35) bahwa:

*Soccer performance includes many skill components, Reliable skills protocols have been developed for passing, dribbling, and shooting. Skill performance protocols have been shown to distinguish between ability level in both male and female players. Other researchers have suggested that skill protocols might not distinguish between players of different skill levels.*

Dapat disimpulkan bahwa teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik itu saling mendukung dan harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan. Begitu juga dengan teknik dasar dalam sepakbola seperti passing, dribbling, shooting, dan

heading sangatlah berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Semakin baik penguasaannya maka akan dengan mudah dan baik dalam bermain sepakbola.

## **2. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

### **a. Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Russell, Betton, & Kingsley (2010: 524) menyatakan, “*dribbling possession can be lost due to lack of ball control*”. Diperlukan juga kontrol dalam menggiring bola agar tidak mudah kehilangan bola. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan ke teman, menggiring bola ke arah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan.

Emral,et.al., (2015:13) menyatakan bahwa:

*The technique skill factors and the the basic technique mastery of playing football are very influential on the ability of playing football. Dribbling is one the essential basic element in playing football. Dribbling is a skill in dribbling ball running using parts of feet to push the ball so the ball continous to roll on the grund. The good dribbling ball skill is very helpful in attacking and creating goals.*

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Selanjutnya Danny Mielke (2007: 1), menambahkan menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan pemain di dalam lapangan dalam pertandingan akan sangat besar. Selanjutnya Suharsono (1983: 95), menambahkan menggiring bola merupakan kebutuhan teknik yang penting dari perorangan. Menggiring juga dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk *passing* dengan segera.

Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah upaya mendorong bola secara terputus-putus menggunakan kaki sembari berlari dengan tujuan untuk melewati lawan atau mencari ruang kosong untuk melakukan umpan ataupun melakukan tembakan langsung ke gawang.

#### **b. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Teknik dasar menggiring bola merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. Menggiring bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Menggiring bola dibutuhkan untuk melewati lawan dan mencari daerah kosong untuk dapat melakukan umpan kepada teman atau melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Menurut Robert Koger (2007: 51), terdapat beberapa konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola dalam menggiring bola (*dribbling*), yaitu:

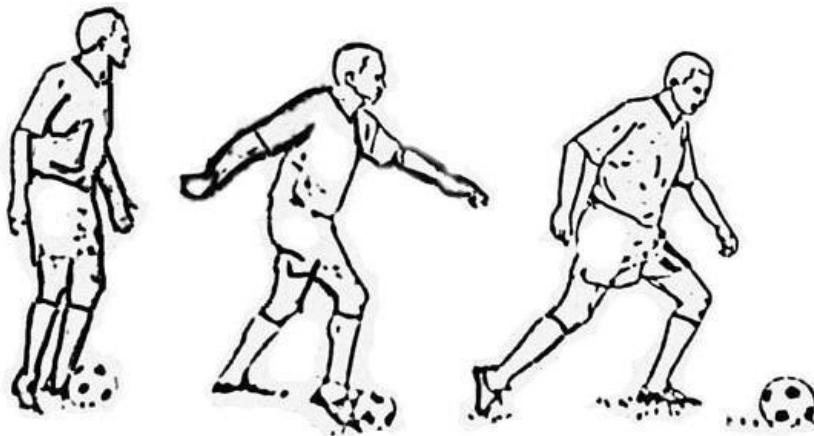
- a. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir jauh.
- b. Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- c. Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh. Pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan ke mana musuh akan bergerak.
- d. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan. Misal, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
- e. Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- f. Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah musuh mengejar. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
- g. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya.

Menurut Sucipto, (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu:

**a) Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam**

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d. Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e. Kedua lutut sedikit ditebuk agar mudah menguasai bola.
- f. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- g. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.

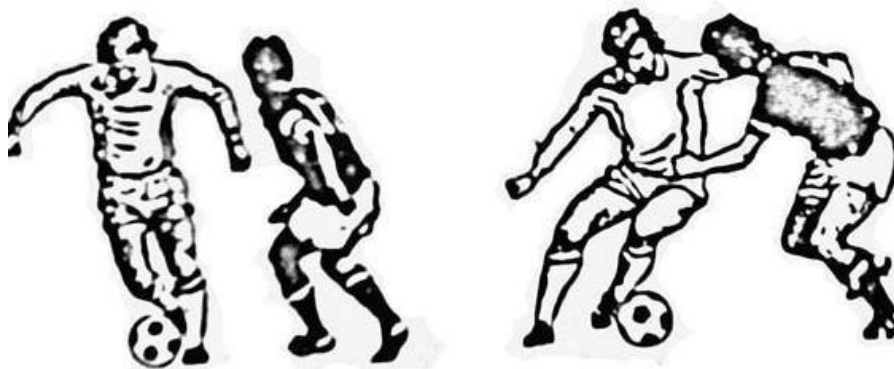


**Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Sumber: Sucipto, 2000: 29)**

**b) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar**

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/ mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- b. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir ke depan.
- c. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- e. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- h. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



**Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bgian Luar (Sumber: Sucipto, 2000: 30)**

**c) Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki**

Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d. Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- g. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



**Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki (Sumber: Sucipto, 2000: 31)**

Menurut pendapat Danny Mielke (2007: 2), menggiring bola (*dribbling*) dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu:

### **1) *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam**

*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Analisis gerak *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam:

- a. Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola.
- b. Tendang bola pelan-pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol bola.
- c. Usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki jangan sampai kehilangan bola.
- d. Usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan di depan, jangan terpaku pada kaki.

### **2) *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Luar**

*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar merupakan salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola

tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Posisi tubuh menjadi sangat penting saat memilih untuk melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar. Keberhasilan akan ditentukan oleh jarak di antara kedua kaki ketika melakukan *dribbling* dan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong bola menjauhi pemain.

### **3) *Dribbling* Menggunakan Kura-Kura Kaki**

Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila ingin bergerak cepat di lapangan. Saat berlari, ujung kaki biasanya menghadap ke depan. Ketika kaki bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kaki.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Pandangan ketika menggiring bola ke depan dan jangan terlalu banyak melihat bola yang ada di bawah.

#### **c. Tujuan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola bertujuan untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan. Pemain berusaha untuk menjaga bola dan menguasai bola dengan membawa bola bergerak menuju daerah yang kosong dari penjagaan lawan dan siap untuk melakukan operan kepada rekan satu tim atau tendangan langsung ke gawang untuk mendapatkan sebuah gol.

Menurut Komarudin (2005: 45), tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Sedangkan menurut Sucipto, dkk. (2000: 28), menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekatkan jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Keterampilan *dribbling* harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan keterampilan melakukan *dribble* tersebut. Mahardika (2014: 12), menyatakan manfaat *dribbling* antara lain:

- 1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan.
- 2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
- 3) Memindahan bola karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
- 4) Menembus penjagaan ke arah gawang.
- 5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
- 6) Menyiapkan permainan menyerang.
- 7) Memperbaiki posisi atau sudut (angle) sebelum mengoper ke rekan.
- 8) Membuat peluang untuk menembak.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bawa menggiring bola akan memberikan manfaat dalam suatu tim jika dilakukan di daerah lawan. *Dribbling* yang baik akan dapat melewati lawaan, memecah konsentrasi lawan, dan

membuka peluang bagi rekan kita untuk bergerak bebas dan mencetak gol dengan mudah.

**d. Jenis-jenis Teknik *Dribbling***

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan dribbling memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut.

**a) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat**

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola dengan tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

**b) Menggiring bola dengan cepat**

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola pada tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang yang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali kearah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat kearah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.

Huijgen, et.al. (2010: 9) menyatakan bahwa:

*Dribbling in soccer can be categorized into dribble actions while accelerating and dribble actions with quick changes of direction. Acceleration is of great importance, as soccer players only cover short distances (mean distance 10-20 m) at maximal effort. Furthermore, many actions in soccer involve repeated short sprinting or dribbling with changes of direction.*

Milner (2012: 9) menyatakan bahwa:

*Dribbling speed is considered critical to the outcome of the game". Speed dribbling is one of the first dribbling techniques children learn and acquire. It is most similiar to a natural step while tapping the ball at a fast speed with the instep or shoelaces.*

Tipe kedua *dribbling* adalah melindungi bola. Karakteristik lain dari *dribbling* terbaik adalah kemampuan seseorang untuk menahan bola dibawah tekanan, atau perisai menggiring bola. Melindungi bola bisa dilakukan sambil berdiri diam atau saat bergerak.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir diatas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan.

**e. Kesalahan-kesalahan Saat *Dribbling***

*Dribbling* merupakan gerakan keterampilan yang sulit dilakukan, tidak setiap pemain sepakbola mampu menggiring bola dengan baik. Maka dalam pelaksanaannya seringkali terjadi kesalahan, sehingga lebih mudah direbut oleh lawan. Luxbacher (2011: 51), menyatakan bahwa kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain:

- 1) Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada diluar jangkauan.
- 2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribbling*.
- 3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola kerah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kesalahan pada saat *dribbling* menurut

Luxbacher (2011: 51), sebagai berikut:

- 1) Jaga bola agar tetap berada dibawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki. Dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada dibawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.
- 2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan *dribbling* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.
- 3) Jaga agar kepala tetap tegak seseing mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangna yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa posisi kaki saat penting dalam melakukan *dribble*. Selain itu, dalam melakukan *dribbling* yang baik diperlukan kemampuan gerak dasar yang baik pula, karena dengan kemampuan gerak dasar yang rendah maka gerakan-gerakan tersebut akan susah dilakukan dengan baik.

## **B. Latihan**

### **1. Hakikat Latihan**

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988: 101) bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara

berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan / pekerjaannya.” Kemudian Giriwijoyo (1992:78) menjelaskan sebagai berikut:

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik). Salah satu upaya yang harus dilakukan oleh pelatih sepak bola dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya adalah dengan cara memberikan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang cukup bervariasi (Afiq, C& Alnedral, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya. Berkaitan dengan penelitian ini maka latihan yang dimaksud adalah proses pemberdayaan diri melalui aktivitas sistematis untuk meningkatkan ketepatan pukulan forehand groundstroke dalam permainan tenis.

## **2. Prinsip-prinsip Latihan**

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor yang mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan.

Singh (2012: 12) menerangkan bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain:

“Prinsip latihan berkelanjutan (*principles of continuity of training*), prinsip peningkatan beban latihan (*principle of increasing of training load*), prinsip individual (*principles of individual matter*), prinsip partisipasi aktif (*principles of active participant*), prinsip latihan terencana dan sistematis (*principle of planned and systematic training*), prinsip latihan umum dan spesifik (*principle of general and specific traing*), prinsip latihan kompetitif dan spesialisasi (*principle of competitive and specialised traing*), prinsip kejelasan (*principle of clarity*), prinsip berkesinambungan (*principle of cyclicity*), prinsip memastikan hasil (*principles of ensuring result*), prinsip beban latihan kritis (*principles of critical traing load*), prinsip adaptasi (*principle of adaptability*), prinsip kesamaan dan perbedaan (*principle of unifornty and differentiation*), prinsip kesadaran (*principle of awareness*), prinsip presentasi visual (*principle of visual presentation*), prinsip kemungkinan (*principle of feasibility*)”.

Harsono (1993:83) menyatakan: agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mala-latih (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

**a) Prinsip pemanasan tubuh (*warming-up principle*)**

Pemanasan tubuh penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan yang lebih berat dalam hal ini adalah penyesuaian terhadap latihan inti.

**b) Prinsip beban lebih (*overload principle*)**

Sistem faaliah dalam tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia

masih mungkin, tanpa merugikannya. Jadi beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan atlet, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Harsono (2004:9) menyatakan, “Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.”

**c) Prinsip sistematis (*systematic principle*)**

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faaliah tubuh yang membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan berlatih secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang yang konstan, maka organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan menjadi bertambah baik, gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif.

**d) Prinsip intensitas (*intensity principle*)**

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Harsono (2004:11) menyatakan, “Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa training effect-nya (dampak/manfaat latihannya).

**e) Prinsip pulih asal (*recovery principle*)**

Harsono (2004:11) menyatakan, “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan.” Dalam hal ini atlet perlu mengembalikan kondisinya dari kelelahan akibat latihan melalui istirahat.

**f) Prinsip variasi latihan**

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.”

**g) Prinsip individualisasi**

Harsono (2004:9) menyatakan, “Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan.” Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

**h) Prinsip spesifik (*specificity principle*)**

Prinsip ini mengisyaratkan bahwa latihan itu harus spesifik, yaitu benar-benar melatih apa yang harus dilatih. Harsono (2004:10) menyatakan, “Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.”

### **C. Hakikat Metode Latihan Lari Percepatan (*Acceleration Sprint*)**

#### **1. Pengertian Metode Latihan *Acceleration Sprint***

Murphy et al. yang dikutip Ricky Wibowo (2013) menerangkan bahwa “acceleration is physically defined as the rate of change in velocity.” Akselerasi adalah kemampuan untuk menambah kecepatan dalam meraih kecepatan maksimal dengan jumlah waktu yang singkat, berdasarkan uraian pendapat diatas. Latihan lari percepatan adalah suatu bentuk latihan lari yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan sejak dari ringan ke berat yaitu bentuk latihannya diawali dengan lari pelan-pelan (*jogging*), kemudian dipercepat (*striding*), dan diakhiri dengan kecepatan maksimal (*sprint*), dengan panjang lintasan lari percepatan adalah 55 yard atau 51 meter (Jhonson, 1986:68). Proses latihannya siswa perlu memiliki kemampuan mengatur kecepatan langkah, sehingga ketiga tahapan tersebut dapat dilakukan dengan baik dalam satu set. Dalam LA84 Foundation (2012: 225) untuk dapat meningkatkan kemampuan *acceleration sprint* terdapat tiga poin yang harus dilakukan. Tiga poin tersebut adalah : 1) Perhatikan teknik saat akselerasi, 2) Meningkatkan kemampuan umum dan spesifik serta kemampuan *power* atlet, 3) Melatih *system neuro muscular* (NMS). Carr (2003) menambahkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal di dalam berlari, harus memenuhi beberapa aspek teknik saat berlari yang harus dikuasai oleh seorang atlet, antara lain koordinasi dan teknik *sprint*, kekuatan kaki dan akselerasi, dan ketahanan *sprint*.

Latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) ini dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecepatan, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fox (2008:314): “*This type of training develops speed and strength*” yang berarti

bentuk latihan seperti ini (*acceleration sprints*) dapat mengembangkan kecepatan dan kekuatan, kemudian bentuk latihan ini sangat baik untuk mengembangkan sistem energi *anaerobic*, karena ”semua bentuk gerakan yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan *anaerobic*”, Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa Latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain khususnya untuk melatih kecepatan menggiring bola, Proses Pelaksanaan latihan *acceleration sprint* yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, dimana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan dimulai dari lari lambat, makin lama makin meningkat kecepatannya sampai pada kecepatan lari maksimal. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki, sehingga dapat dikatakan betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Penerapan pada latihan menggiring bola tentunya perlu adanya modifikasi, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

## **2. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan *Acceleration Sprint***

Fox, et.al, (1989: 340) menyatakan kelebihan dan kekurangan *acceleration sprint* sebagai berikut:

1) Kelebihan

- a) Pada latihan *acceleration sprint* tipe gerakanya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan.
- b) Dimulai dari gerakan lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat. Dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola.
- c) Interval istirahatnya sambil berjalan hingga untuk melakukan gerakan selanjutnya sudah siap.
- d) Anak akan mudah untuk melakukan penyesuaian pada gerakan selanjutnya, karena karakter gerakanya bertahap dari pelan, sedang, dan cepat, bukan gerakan yang mendadak.

2) Kekurangan

- a) Anak akan mengalami kesulitan saat melaksanakanya, karena harus mengubah irama larinya pada jarak tertentu, hingga harus membagi konsentrasi. Karena interval istirahatnya menempuh jarak tertentu sambil berjalan sebanyak repetisi latihan maka sering digunakan anak untuk bersenda gurau, hingga latihan jadi kurang serius konsentrasinya.

- b) Pada latihan *acceleration sprint* anak melakukan gerakan lari dengan meningkat ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi.
- c) Sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak siswa kurang berkembang.
- d) Pada latihan *acceleration sprint* perlu teknik pengaturan kecepatan yang baik. Bagi siswa yang kurang memahami cara pengaturan kecepatan lari, menyebabkan tujuan yang diharapkan tidak tercapai dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *dribbling acceleration sprint* adalah latihan menggiring bola *acceleration sprint* yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, dimana tipe gerakan gerakannya hampir sama dengan *dribbling*, gerakan dimulai dari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya sampai pada kecepatan maksimal.

#### **D. Hakikat Metode Latihan lari interval (*interval Sprint*)**

##### **1. Pengertian Metode Latihan *Interval Sprint***

Sesuai dengan namanya, latihan lari interval (*interval sprint*) merupakan latihan lari yang dilakukan dengan diselingi istirahat di antara ulangnya (repetisinya). Latihan lari interval atau *progressive interval training* merupakan rentetan latihan lari yang diberi selingan istirahat tertentu dan terkontrol (Fox, 1898:247). Metode latihan lari interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi

dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal. Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (*sprint*) serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Aktivitas latihan lari interval ini dilakukan ganti berganti secara tepat antara kerja dan istirahat dan jalan perkembangannya dipengaruhi oleh kerja dan istirahat sebelumnya.

Penerapan proses metode latihan lari interval perlu memahami istilah-istilah atau unsur-unsur yang ada pada latihan lari interval. Hal ini sebagai bahan acuan dalam penyusunan program latihan lari interval. Pelaksanaan program latihan lari interval terdapat beberapa unsur yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah jarak, kecepatan, ulangan dan istirahat (Soekatmo, 2008:18). Unsur-unsur latihan tersebut di atas dapat dibedakan menjadi dua unsur yang pokok yaitu interval kerja (*work interval*) yaitu porsi dari interval training yang terdiri dari kerja yang berat, serta interval istirahat (*relief interval*) yaitu bagian dari *interval training* dimana badan diberi istirahat. Penentuan unsur-unsur tersebut di atas secara jelas dan terperinci memudahkan dalam pelaksanaan latihan, karena hal ini dapat memberikan petunjuk yang lebih jelas baik bagi atlet maupun pelatih. Keberhasilan program latihan lari interval di antaranya bergantung pada kecermatan dalam menentukan, interval kerja, istirahat, penentuan jumlah set dan jumlah repetisi (Soekarman, 2007:77). Latihan interval, sangat tergantung pada

tujuan latihan itu sendiri. Apabila tujuan latihan itu hendak meningkatkan kecepatan, maka interval istirahat yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam latihan adalah interval istirahat pasif (Soekarman, 2007:78). Tujuan interval istirahat adalah untuk pemulihan setelah melakukan kerja. Pemulihan diperlukan setelah melakukan kerja dengan intensitas tinggi selama latihan. Dengan adanya interval istirahat atau pemulihan yang dilakukan di antara waktu kerja memiliki beberapa manfaat atau keuntungan. Menurut Suharno, (2005:11), manfaat adanya pemulihan ini antara lain: "(a) Menghindari terjadinya *overtraining*, dan (b) Memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya", dengan pulih asal (*recovery*) yang cukup, tubuh akan siap kembali untuk melaksanakan aktivitas latihan selanjutnya.

## **2. Kelebihan dan Kekurangan Metode latihan *Interval Sprint***

Fox, et.al, (1989: 340) menguraikan kelebihan dan kekurangan *interval sprint* sebagai berikut:

- 1) Kelebihan
  - a) Pada latihan *interval sprint* anak dituntut untuk lari *dribbling* dengan kecepatan maksimal ke depan. Peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai.
  - b) Kecepatan lari mendekati kecepatan maksimal, hingga anak menuju ke kondisi sesungguhnya.
  - c) Pada latihan *interval sprint* anak melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang, sehingga kecepatan lari anak dapat meningkat.

- d) Interval istirahatnya lebih lama daripada interval kerjanya, sehingga anak tidak terlalu berat untuk melaksanakannya.
  - e) Gerakannya sederhana jadi anak lebih mudah untuk melakukannya.
- 2) Kekurangan
- a) Pada latihan ini tidak begitu mengembangkan kemampuan mengontrol bola. Dengan keadaan tersebut, latihan ini memiliki kelemahan terutama kontrol anak terhadap bola kurang. Kemampuan anak dalam menggiring bola untuk melalui rintangan kurang berkembang.
  - b) Kalau dilakukan dalam waktu yang lama anak akan bosan, karena gerakannya kurang variasi dan dapat membuat anak malas berlatih.
  - c) Interval istirahatnya lama dan sering, hal ini memberi kesempatan anak untuk bergurau hingga latihan kurang serius.
  - d) Karena gerakan dari awal sudah maksimal, maka kontrol terhadap kondisi anak harus betul-betul ekstra dalam artian anak harus selalu dalam kondisi siap untuk gerakan ini.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *dribbling interval sprint* adalah latihan dengan menggiring bola yang dilakukan dengan diselingi istirahat diantara repetisinya.

## **E. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Rendah**

### **1. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki**

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Bomp (1994: 23) menjelaskan bahwa *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi

merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Banyak gerakan-gerakan dalam sepakbola yang memerlukan koordinasi dan salah satu koordinasi tersebut adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar untuk mencapai suatu keterampilan yang tinggi dalam bermain sepakbola. Menurut Suharno (1993:61) “koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras”. Sukadiyanto (2011: 149) menambahkan bahwa koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014: 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Boraczynski (2017) menyatakan bahwa:

*Coordination is a system-environment interaction with a sensory-motor coupling. It refers to a process in which the different movement system components involved in a specific motor action are combined in such a way that is efficient with respect to the intended goal (43). The individual abilities constituting coordination potential can be defined as motor coordination abilities.*

Sepakbola selain dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti metode latihan yang digunakan dan koordinasi mata-kaki, dipengaruhi juga oleh faktor internal, meliputi kognitif, konatif, dan sosial. Sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Milenkovic & Stanojevic (2013) bahwa:

*The result in football depends on psychomotor factors (strength, speed, endurance, flexibility, coordination and accuracy), psychological factors (cognitive, conative, social), incentive structure, teaching and training methods, variety of external factors (playground, referees, equipment, public etc.), and error factors. The most important factors are those of*

*psychomotor abilities of the players, because the successful resolution of the situation in a football game is mainly performed by motoric activities. During the game, better chances are on the side of those players who have these factors in optimal ratio.*

Dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah serangkaian unsur gerak yang menjadi suatu gerakan atau memadukan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan tertentu. Tes koordinasi mata dan kaki adalah suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan kaki dalam serangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

## **2. Macam-macam Koordinasi**

Menurut Sukadiyanto (2002: 140), pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak. Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulan. Oleh karena itu, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik menurut Sukadiyanto (2002: 142), dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat dan luwes. Untuk itu, baik koordinasi umum maupun koordinasi khusus kedua-duanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki**

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*Precis*), dan efisien. Atlet dengan koordinasi baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan loncatan, dan sebagainya (suharjana, 2013: 147). Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga muda dan cepat melakukan keterampilan-keterampilan baru. Harsono (2015: 221) menyatakan, “kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sense*, *balance*, dan *ritme*, semua menyumbang dan berpadu didalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah satu unsur tidak ada, atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi”.

Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasinya pula.

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi menurut Suharno (1993:62)

antara lain:

- a. Pengaturan syaraf pusat dan tepi. Hal ini berdasar pembawaan atlet dan hasil dari latihan-latihan.
- b. Tergantung tonus dan elaktisitas otot yang melakukan gerakan.
- c. Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincahan dan kelentukan atlet.
- d. Baik dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera.

Hal penting yang berpengaruh terhadap kemampuan koordinasi adalah latihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan koordinasi tersebut dapat diciptakan dan diupayakan melalui latihan secara sistematis, teratur dan kontinyu. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang gerakan yang memerlukan koordinasi akan dapat dilakukan dengan mudah bahkan dapat menjadi gerakan yang otomatis.

#### **4. Peranan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan *Dribbling***

Penting bagi setiap pemain khususnya pemain sepakbola mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik guna untuk menunjang kemampuannya menggiring bola (*dribbling*) dalam bermain sepakbola. Karena dalam menggiring bola membutuhkan gerakan yang cukup kompleks dan bermain sepakbola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di sekeliling lapangan. *Foot-eye coordination is the most important thing in football* (Tiu, et al, 2012:412), yang artinya koordinasi mata-kaki adalah hal yang paling penting dalam sepakbola. Ding et.al (2014) menambahkan bahwa “*agility and coordination is also important. Agility and*

*coordination are the combination of strenght, endurance, speed and flexibility and have direct effects on players skills and performance on the field”.*

Pemain suka dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mengontrol dengan tetap menjaga bola di tanah, karena bola yang dimainkan mendatar diatas tanah akan mudah dikontrol dan dapat didistribusikan dengan lebih efektif dan cepat oleh tim (Scheunemann 2014: 16). Ayoob (2016) menambahkan bahwa “*Foot-eye coordination is geting your feet to move to the right time. A lack of coordination can make it seem like you are very unlucky. Bad things happen to clumsy people*”. Termasuk juga gerakan mendorong bola (*dribbling*), gerakan berlari dan harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik. Dengan mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik maka seorang pemain akan dapat melakukan *dribbling* dalam bermain sepakbola.

Oleh karena itu, koordinasi mata-kaki memiliki peran yang sangat penting dalam kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepakbola, sebab dengan memilki koordinasi mata kaki yang baik seorang pemain dapat mengintegrasikan gerakan yang kompleks secara efektif dalam permainan sepakbola.

#### **F. Kajian Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa hasil temual penelitian yang menarik dan memiliki relevansi yang dekat engan penelitian ini akan diungkapkan kembali sebagai berikut:

1. Penelitian Jayadi (2012) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Chest Pass* dalam Permainan Bola Basket”. Jenis penelitian ini adalah eksperimen faktorial grup design dengan  $2 \times 2$  dan dilakukan di SMA N 1 Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan dengan sampel 60 siswa putra. Data analisis dengan menggunakan analisis varian yang dilanjutkan dengan uji Tukey. Hasil penelitian menjelaskan bahwa keterampilan *chest pass* pada kelompok siswa yang diberikan perlakuan dengan metode latihan pliometrik lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan metode latihan beban secara konvensional. Kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi yang diberikan perlakuan dengan metode pliometrik lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi yang diberikan perlakuan metode latihan beban secara konvensional. Kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah diberi perlakuan metode latihan pliometrik lebih rendah dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah diberi perlakuan metode latihan beban konvensional. Terdapat interaksi antara pemberian metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *chest pass* pada kelompok siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammadiyah (2015) yang berjudul “Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan metode latihan percepatan dan metode latihan interval

terhadap keterampilan bermain sepakbola pada klub PS. SMANSA SMA Negeri 1 Meuredu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan metode quasi-eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design* atau (*pretest-posttest control group design*) dalam bentuk tes keterampilan dengan mengambil sampel 40 orang siswa putra klub PS. SMANSA SMA Negeri 1 Meuredu, dengan teknik matching pairing berdasarkan perolehan ranking pada nilai *pretest* ditentukan dua kelompok sampel yang masing-masing 20 orang. Kelompok 1 diberi metode latihan percepatan dan kelompok 2 diberi latihan lari interval. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik analisis data menggunakan uji t (tabel beda rata-rata). Hasil penelitian terhadap pengaruh metode latihan percepatan dan latihan lari interval memperoleh t hitung sebesar 2,100 sedangkan nilai t tabel 2.024, maka t hitung lebih besar dari t tabel ( $2,100 > 2,024$ ) dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola, dimana pada metode latihan lari percepatan memperoleh nilai rata-rata 32,40 dan nilai rata-rata, sedangkan pada metode latihan lari interval memperoleh 29,90, ini membuktikan bahwa metode latihan lari interval lebih berpengaruh dari pada metode latihan lari percepatan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola pada klub PS. SMANSA SMA Negeri 1 Meuredu.

3. Oca Fernandes (2021) ANALISIS KELINCAHAN, KECEPATAN, DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING TIM SEPAK BOLA USS (UIR SOCCER SCHOOL) Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB UNIBRAW 82, hasil penelitian tersebut adalah prestasi atlet salah satunya ditentukan oleh faktor kecepatan dan selebihnya ditentukan oleh kondisi fisik atlet (Kurniawan, Nurrochmah, & H Paulina, 2016). Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terdahulu yang berjudul “Dribbling determinants in sub-elite youth soccer players” yang menyimpulkan bahwa pemain yang mempunyai kemampuan kecepatan yang baik, dapat melakukan pergerakan dengan bola secara lebih efisien (Zago et al., 2016). Berdasarkan analisis dari penelitian ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh kecepatan secara langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan dribbling permainan sepakbola UIR Soccer School. Berdasarkan hasil penelitian ini, juga dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki mempunyai pengaruh langsung terhadap performa atlet. Selain itu, ada pengaruh secara simultan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling.
4. Ibnu Andli Marta (2009), KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: (1) Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan dribbling diperoleh nilai  $\text{sig} = 0,026 < 0,05$ . (2) Kelincahan berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan dribbling karena nilai

$\text{sig} = 0,000 < 0,05$  (3) Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan berpengaruh secara bersama-sama terhadap Kemampuan *dribbling* dengan nilai  $\text{Sig } 0,000 < 0,05$  dan  $Y' = 6,117 + 0,316X_1 + 0,562X_2$ . Simpulan, terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola.

5. Miftahul Ilmi (2020), HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA. Hasil penelitian menunjukkan:
  - 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ( $0,877 > r_{\text{tabel}} 0,423$ ).
  - 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ( $0,917 > r_{\text{tabel}} 0,423$ ).
  - 3) Terdapat hubungan yang signifikan antaran koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Excellent kota Batusangkar dengan perolehan ( $0,918 > r_{\text{tabel}} 0,423$ ).
6. M. Faris Andriansyah (2020) Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan *Dribbling*. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa;
  - 1) tidak ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* dengan rhitung ( $0,233 < r_{\text{tabel}} (0,361)$ ).
  - 2) tidak ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dengan rhitung ( $0,326 < r_{\text{tabel}} (0,361)$ ).
  - 3) tidak ada hubungan antara koordinasi dengan

keterampilan *dribbling* diperoleh r hitung (0,318) < r tabel (0,361) dan 4) ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* dengan  $R_{y.x1x2x3}$  (0,507) > r tabel (0,361).

## **G. Kerangka Berpikir**

### **1. Perbandingan pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint* terhadap keterampilan *dribbling***

*Acceleration sprint* tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Gerakan dimulai dari lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya, pada gerakan lari lambat pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola.

Begitu pula dengan latihan lari interval (*interval sprint*) pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari pemain dapat meningkat. Saat pemain lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan maka peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai.

Berdasarkan uraian diatas *acceleration sprint* dan *interval sprint* tentunya akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.

## **2. Perbandingan antara kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah terhadap kemampuan dribbling**

Koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras dan dapat disebut juga sebagai bagian penting dari semua gerakan aktivitas olahraga. Koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh setiap pemain tidak semuanya sama, ada yang tinggi dan ada pula yang rendah. Tinggi rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh seorang pemain tentunya akan berpengaruh terhadap kemampuan yang bersangkutan dalam menggiring bola (*dribbling*). Hal ini dikarenakan koordinasi mata-kaki merupakan salah satu unsur yang dominan dalam gerakan-gerakan yang memerlukan tingkat keterampilan yang tinggi.

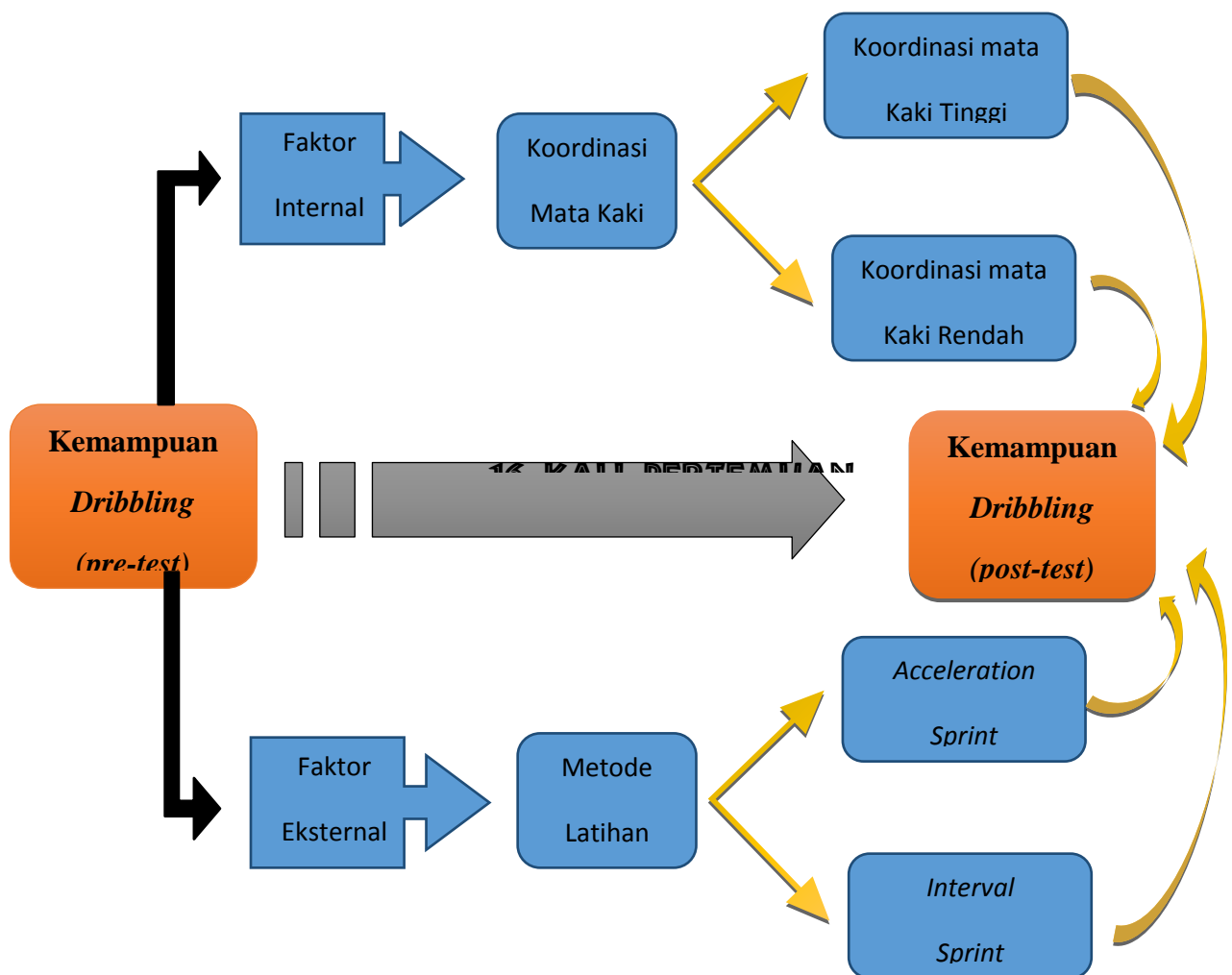
Dengan melakukan latihan dan pengulangan secara terus-menerus saat latihan maka, pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang rendah kemampuan koordinasi mata-kakinya akan meningkat, sedangkan pemain yang sudah memiliki koordinasi mata-kaki yang tinggi tentu koordinasi mata-kaki yang dimilikinya akan bertambah dan kompleks sehingga mendukung kemampuannya dalam menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola.

## **3. Pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi**

Metode latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint* merupakan bentuk latihan kecepatan yang dapat berpengaruh pada keterampilan *dribbling* dalam sepakbola. Latihan *dribbling* dengan metode *acceleration sprint* dilakukan dengan bertahap mulai dari intensitas lambat, sedang, dan cepat tanpa diselingi dengan istirahat. Sedangkan latihan *dribbling* dengan metode *interval sprint* dilakukang

dengan cepat, jeda, cepat, dan seterusnya yang setiap sesi diselingi dengan istirahat. Dalam gerakan *dribbling* dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik. Latihan *dribbling* dengan metode *acceleration sprint* dan *interval sprint* masing-masing dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan meningkatkan koordinasi mata-kaki. Dengan meningkatnya koordinasi mata-kaki akan sangat mendukung gerakan *dribbling* sepakbola.

Analisis diatas dapat digambarkan bagan kerangka pikir sebagai berikut.



**Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir**

## H. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka, uraian variabel terkait, dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA.
3. Terdapat interaksi antara metode latihan kecepatan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA.

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan (Sugiyono, 2013: 2).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan desain faktorial 2 x 2. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yang mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Penulis juga ingin mengetahui pengaruh variabel bebas atau independen terhadap variabel terikat atau dependen yang diselidiki atau diamati. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013: 72). Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas atau independen adalah metode latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint* untuk diketahui perbedaan pengaruhnya dengan variabel terikat atau dependen yaitu keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, dan variabel atribut yaitu koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah.

Koordinasi mata kaki (B)	Model Latihan (A)	
	<i>Acceleration Sprint</i> (A1)	<i>Interval Sprint</i> (A2)
Koordinasi mata kaki tinggi (B1)	(A1, B1)	(A2, B1)
Koordinasi mata kaki rendah (B2)	(A1, B2)	(A2, B2)

Tabel 1. Rancangan Penelitian Eksperimen Desain Faktorial 2 x 2

Keterangan:

A1, B1: Kelompok siswa yang dilatih dengan metode *Acceleration Sprint* dan memiliki Koordinasi mata kaki tinggi

A2, B1: Kelompok siswa yang dilatih dengan metode *interval sprint* dan memiliki Koordinasi mata kaki tinggi

A1, B2: Kelompok siswa yang dilatih dengan metode *Acceleration Sprint* dan memiliki Koordinasi mata kaki rendah.

A2, B2: Kelompok siswa yang dilatih dengan metode *interval sprint* dan memiliki Koordinasi mata kaki rendah.

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa desain penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk pengujian hipotesis penelitian dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi, dilakukan validasi terhadap hal-hal atau variabel dalam penelitian ini. Sudjana (2009: 31) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah validitas internal dan eksternal dijelaskan sebagai berikut.

### 1. Pengendalian Validitas Internal

Sudjana (2009: 31) menyatakan bahwa kesahihan internal berkenaan dengan makna yang terkandung dalam pertanyaan: “Apakah perlakuan eksperimen benar-benar mengakibatkan perubahan pada variabel terikat?”. Artinya, apa yang terjadi dalam variabel terikat benar-benar merupakan akibat dari variabel bebas. Hal ini bisa dicapai apabila desain eksperimen mampu

mengontrol variabel-variabel ekstra. Menurut Thomas & Nelson (2001: 312-314) terdapat sembilan validitas internal, diantaranya:

- a) *History* yaitu ancaman sejarah untuk validitas internal yang berarti bahwa beberapa peristiwa yang tidak diinginkan terjadi selama masa perlakuan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Keterbatasan biaya dan waktu membuat peneliti tidak bisa mengawasi sampel diluar jam *treatment* karena tidak adanya penginapan.
- b) *Maturation* (Kematangan) yaitu ancaman terhadap validitas internal yang paling sering dikaitkan dengan penuaan. Ancaman ini sering terjadi dalam desain kelompok uji pada beberapa kesempatan selama jangka waktu yang panjang. Kematangan berkaitan dengan peningkatan yang diamati yaitu anak-anak telah tumbuh besar dan kuat, dengan demikian mungkin dapat berjalan cepat, melompat lebih tinggi, dan peningkatan lainnya. Untuk menghindari adanya pengaruh kematangan dalam penelitian ini , perlakuan hanya diberikan dalam waktu yang relatif singkat yaitu 16 kali pertemuan.
- c) *Testing* yaitu ancaman pengaruh tes yang terjadi karena efek pengalaman dari tes pertama dapat mempengaruhi tes kedua. Pada penelitian ini instrumen yang berupa tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengukur hasil kemampuan *dribbling* harus disesuaikan dengan kemampuan atlet. Pengalaman dalam pretest dapat mempengaruhi penampilan pada subjek tes kedua, sekalipun tan pa eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu diukur validitas dan reliabelitasnya untuk

menyesuaikan tingkat kesulitan yang sesuai dengan karakteristik subjek yang diteliti. Tes tidak berpihak pada variabel yang diteliti, sehingga tidak ada kelemahan.

- d) *Instrumentation* merupakan masalah yang sering dihadapi dalam penelitian ilmu olahraga. Alat ukur atau instrumen pada *pretest* biasanya digunakan lagi pada *posttest*. Hal ini sudah tentu akan berpengaruh terhadap hasil *posttest* tersebut. Artinya perubahan yang terjadi pada variabel terikat, bukan disebabkan oleh perlakuan saja, tetapi juga karena pengaruh instrumen. Selain itu penilai hasil tes juga menjadi ancaman yang terjadi dengan tidak membedakan penialai pada saat *pretest* dan *posttest*.
- e) *Statistical Regression* yaitu dapat terjadi ketika kelompok tidak terbentuk secara acak tetapi dipilih atas dasar skor ekstrem pada ukuran yang sama. Regresi statis adalah masalah tertentu dalam study yang mencoba untuk membandingkan kelompok ekstrem yang dipilih pada beberapa karakteristik, seperti sangat cemas, fit, atau peserta terampil. Pengontrolan tidak dilakukan karena tidak terjadi di dalam penelitian ini.
- f) *Selection Bias* terjadi ketika kelompok terbentuk pada beberapa dasar selain tugas acak. Pengontrolan tidak dilakukan karena tidak terjadi pada penelitian ini.
- g) *Selection Maturation Interaction* yaitu sebuah interaksi pilihan kematangan hanya terjadipada tipe tertentu dari desain. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengontrolan karena tidak terjadi.

- h) *Experimental Mortality* (Kematian Eksperimental) yaitu mengacu pada hilangnya peserta, bahkan ketika kelompok secara acak terbentuk, ancaman untuk validitas internal ini dapat terjadi. Peserta dapat tetap berada dalam kelompok mengambil bagian eksperimental dalam program kebugaran karena menyenangkan, sedangkan peserta dalam kelompok kontrol menjadi bosan, kehilangan minat, dan drop out dari penelitian. Tentu saja sebaliknya dapat terjadi juga. Peserta dapat keluar dari kelompok eksperimen karena perlakuan yang terlalu sulit atau memakan waktu. Pengontrolan dilakukan dengan menciptakan suasana yang menyenangkan dengan beberapa variasi latihan dan memonitor kehadiran subjek dengan melakukan *presensi* dari awal pelaksanaan eksperimen.
- i) *Expectancy* (Harapan) yaitu salah satu ancaman tambahan untuk validitas internal yang mengacu pada peneliti atau penguji mengantisipasi bahwa peserta tertentu akan tampil lebih baik. Efek ini, meskipun biasanya tidak sadarpada bagian dari eksperimen, terjadi dimana peserta peserta atau kondisi eksperimental jelas diberi label. Misalnya, penguji dapat menilai peserta terampil lebih baik dari peserta yang tidak terampil, tanpa pengobatan. Efek ini juga terlihat dalam studi observasional. Pengamat menilai kinerja *posstest* lebih baik dari kinerja *pretest* karena mereka mengharapkan perubahan. Tidak dilakukan pengontrolan karena tidak terjadi.

## **2. Pengendalian Validitas Eksternal**

Pengendalian validitas eksternal dimaksud untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, jika

diberlakukan pada subjek, setting, dan waktu yang berbeda (Sudjana, 2009: 34). Hal ini dilakukan dengan pengendalian terhadap validitas populasi dan validitas ekologi. Validitas populasi dikendalikan dengan cara: (a) memilih sampel sesuai dengan karakteristik populasi melalui prosedur metodologis yang dapat dipertanggungjawabkan, dan (b) melakukan randomisasi saat menentukan kelompok subjek yang akan dikenai perlakuan. Mengatasi ancaman validitas ekologi dilakukan dengan cara: (a) tidak memberitahu kepada siswa bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (b) tidak mengubah jadwal latihan, (c) latihan diberikan oleh pelatih yang bisa melatih, dan (d) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih diluar jam latihan.

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

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat Penelitian akan dilaksanakan di lapangan Gondang Winangun, Ngadirejo, Temanggung dan Lapangan Muntung, Candiroto, Temanggung sebagai tempat latihan. Penelitian ini mulai dilaksanakan pada tanggal 10 September 2021 sampai dengan tanggal 27 oktober 2021, selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali perminggu. Latihan dimulai pukul 15.30 s.d 17.30 WIB.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono, 2013: 117). Adapun

populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto, Temanggung yang berjumlah 42 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013: 118). Adapun sampel dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap: (1) Menentukan sampel secara purposive, teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011: 126). Mendata pemain aktif (2) Tahap berikutnya adalah mengadakan tes koordinasi mata kaki yang merupakan variabel atribut dalam penelitian ini. Tes ini menentukan kelompok yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah. Adapun cara yang dilakukan adalah dengan meranking hasil pemeriksaan koordinasi mata kaki diurutkan mulai dari yang paling tinggi ke hasil yang paling rendah, (3) Selanjutnya adalah untuk menentukan koordinasi mata kaki tinggi dan rendah menggunakan presentase, yaitu sampel 27% untuk batas atas yang mewakili kelompok skor tinggi dan 27% yang mewakili skor rendah (Miller, 2008: 68). Oleh karena itu, dari 27% kelompok tinggi dan 27% kelompok rendah benar-benar merupakan kelompok yang berbeda secara ekstrem (Sukadiyanto, 2004: 131).

Berdasarkan hal tersebut diatas didapatkan 12 siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan 12 siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki

rendah. Kemudian dari masing-masing data tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *random sampling* dan didapatkan masing-masing 6 siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint*. Begitu juga perlakuan yang sama terhadap 6 siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah. Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk kedalam tiap kelompok. Selanjutnya keempat kelompok melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes *dribbling* yang telah disediakan sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan.

#### **D. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent*), satu variabel terikat (*dependent*), dan dua variabel atribut:

1. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini yaitu: Metode *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint*.
2. variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya. Dalam penelitian ini yaitu: keterampilan *dribbling*.
3. Variabel atribut, dalam penelitian ini yaitu koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur

fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2013: 147). Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diadakan tes dan pengukuran kemampuan keterampilan *dribbling* dan tes koordinasi mata-kaki. Tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tes koordinasi mata-kaki *Mithcel Soccer Test* oleh Ngatman (2001: 25-26) dan tes menggiring bola oleh Nurhasan (2001: 157-161).

*Mithcel soccer test* oleh Ngatman (2001) memiliki validitas tes = 0,84 (jika dianalisis memakai rumus Rank Order Corelation dari Spearman) dan 0,76 (jika dianalisis memakai rumus Product Moment dari Pearson). Sedangkan Reabilitasnya = 0,93 (jika dianalisis memakai rumus Rank Order Corelation dari Spearman) dan 0,89 (jika dianalisis memakai rumus Product Moment dari Pearson).

Tes menggiring bola oleh Nurhasan memiliki validitas tes = 0,548 dan Reabilitas = 0,706. Melalui teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian.

**a) Tes Koordinasi Mata-Kaki (Mithcel Soccer Test) oleh Ngatman (2001).**

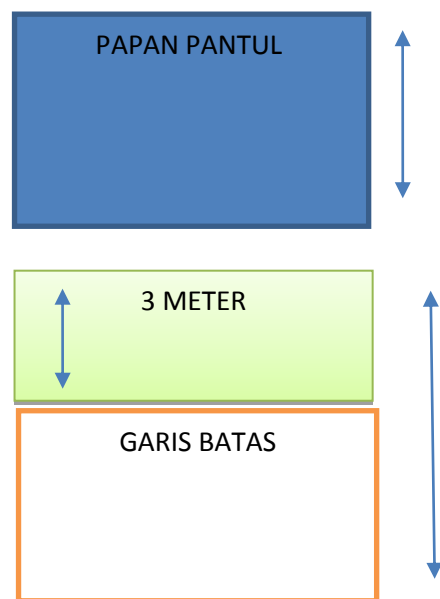
1. Alat yang Digunakan

- Papan pantul atau dinding yang rata
- Bola kaki
- Stop watch
- Peluit
- Kapur

- Blangko dan alat tulis
- Pencatatan hasil skor

## 2. Gambar Lapangan test

P = 2,44 meter



## 3. Pelaksanaan

- Menendang bola ke sasaran setelah tanda atau aba-aba diberikan (peluit).
- Bola pantul dikontrol, kemudian di sepak kembali ke sasaran secara terus menerus selama 20 detik.
- Semua cara menendang dan cara mengontrol bola menggunakan kaki atau anggota badan yang lain diperbolehkan kecuali lengan.
- Jika bola mental jauh, harus dikejar kemudian dibawa kebelakang garis batas dengan menggunakan kaki (harus di

*dribble*), kemudian disepak kembali ke sasaran untuk melanjutkan tes sampai waktu habis.

- Setiap bola yang menyentuh lengan, skornya dikurangi satu.
- *Trial* 3 x 20 detik (secara berurutan)
- Skor akhir adalah jumlah dari 3 *trial*.

#### 4. Validitas dan Reabilitas Tes

Validitas tes = 0,84 (jika dianalisis memakai rumus Rank Order Corelation dari Spearman) dan 0,76 (jika dianalisis memakai rumus Product Moment dari Pearson). Sedangkan Reabilitasnya = 0,93 (jika dianalisis memakai rumus Rank Order Corelation dari Spearman) dan 0,89 (jika dianalisis memakai rumus Product Moment dari Pearson).

#### **b. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)**

##### 1) Tujuan :

Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

##### 2) Alat yang digunakan:

- Bola
- Stopwatch
- 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
- Tiang bendera
- Kapur

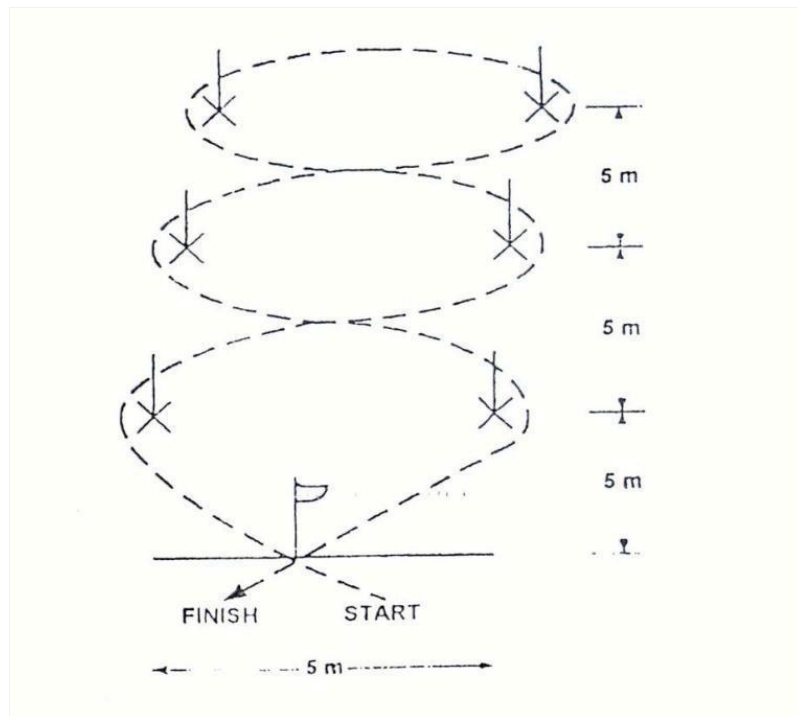
##### 3) Petunjuk pelaksanaan:

- Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba “Ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

- Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Untuk lebih jelasnya, berikut gambar pelaksanaan tes menggiring bola yang digunakan:



**Gambar 5. Tes Kemampuan Menggiring Bola**

(Sumber: Nurhasan 2001: 157-161).

5) Cara memberikan nilai (penskoran):

Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

6) Validitas dan Reliabelitas Tes

Validitas tes = 0,548 dan Reabilitas = 0,706. Melalui teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian.

**4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, sampel terlebih dahulu diukur koordinasi mata-kaki, untuk mengetahui koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah.

a. Pelaksanaan tes awal (*pretest*)

Tes awal (*pre-test*) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang menggiring bola. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes menggiring bola dari nurhasan. Tes awal dilakukan untuk mengetahui menggiring bola pemain sebelum adanya *treatment* atau latihan.

b. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau *post-test* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola, tujuan dari tes akhir untuk mengetahui perbedaan skor kemampuan *dribbling* yang diukur dengan kecepatan *dribbling* setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor menggiring bola dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

c. Perlakuan/*treatment*

Treatment latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, yaitu Dr. Ria Lumintuarso, M. Si. dan Drs. Subagyo Irianto, M. Pd., sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Adapun pengelompokan latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan

menggunakan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey (Sudjana, 2002: 36). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA dua jalur perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan uji homogenitas varian dan (2) uji hipotesis.

## **1. Uji Prasyarat**

### **a. Penghitungan Normalitas**

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Kolmogorof Smirnov* (Sudjana, 2002: 36). Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

### **b. Penghitungan Homogenitas**

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene Test* (Sudjana, 2002: 40). Pengujian dilakukan terhadap kelompok perlakuan eksperimen. Uji *Levene Test* didapat dari hasil perhitungan program *software SPSS version 20.0 for windows*. Hasil *Levene Test* tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka data tersebut dalam kategori statistik parametrik dengan demikian persyaratan untuk penggunaan ANOVA dua jalur dalam analisis data sudah terpenuhi.

## **2. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji Tukey, dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Candirot. Penelitian ini dilakukan pada Senin, 10 september 2021 sampai 27 oktober 2021 dan memiliki responden sebanyak 24 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut::

#### 1. Deskripsi Tingkat Keterampilan *Dribbling* dengan Perlakuan *Acceleration Sprint*

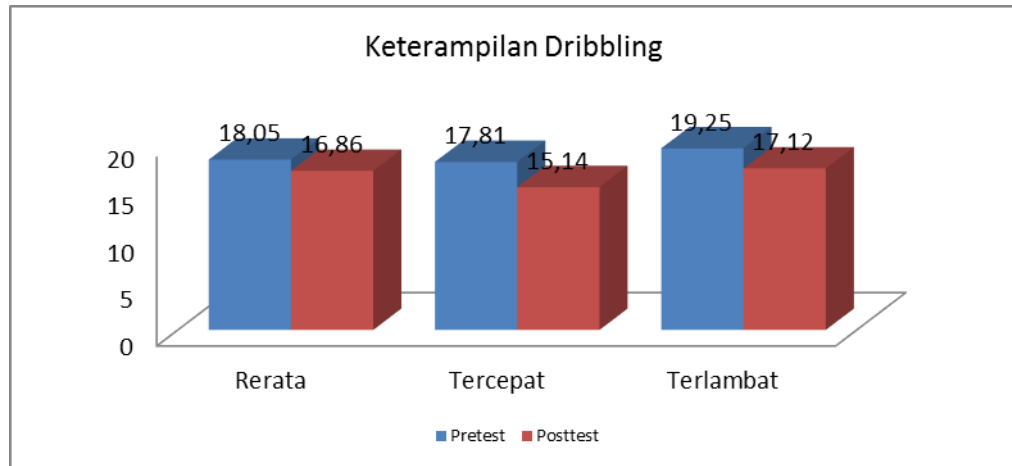
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada pengaruh *acceleration sprint* dengan koordinasi mata kaki baik maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling* dengan Perlakuan *Acceleration Sprint* pada Koordinasi Mata Kaki Baik**

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	18,050	16,860
<i>Std. Deviation</i>	0,719	0,930
<i>Minimum</i>	17,81	15,14
<i>Maximum</i>	19,25	17,12

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *dribbling pretest* dengan rerata sebesar 19,05, simpangan baku 0,719, skor tertinggi sebesar 19,25 dan skor terendah sebesar 17,81. Sedangkan tingkat keterampilan *dribbling posttest* dengan rerata sebesar 16,860, simpangan baku 0,719, skor tertinggi sebesar 19,25 dan skor terendah sebesar 17,81.

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



Gambar 6. Grafik Tingkat Keterampilan *Dribbling* Perlakuan *Acceleration Sprint* dengan Koordinasi Mata Kaki Baik

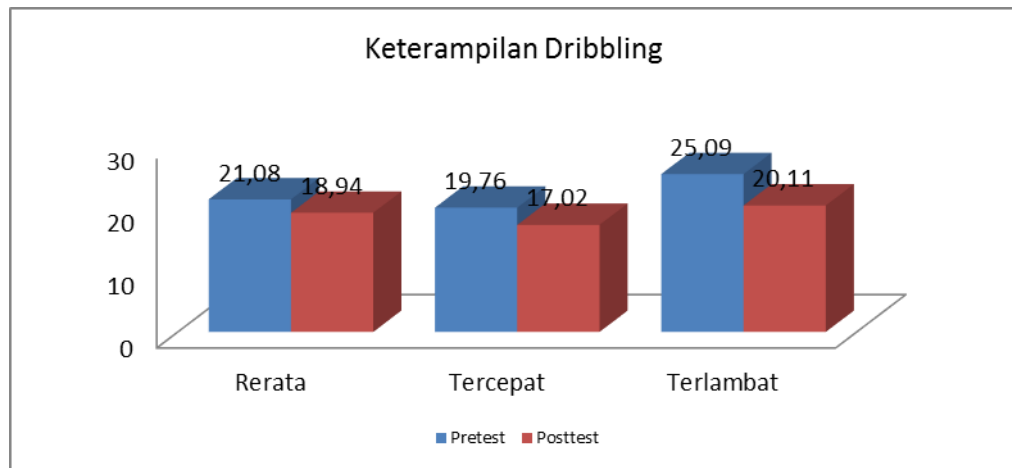
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada pengaruh *acceleration sprint* dengan koordinasi mata kaki kurang maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling* dengan Perlakuan *Acceleration Sprint* pada Koordinasi Mata Kaki Kurang**

Statistik	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	21,08	18,94
<i>Std. Deviation</i>	1,33	1,02
<i>Minimum</i>	25,09	20,11
<i>Maximum</i>	19,76	17,02

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *dribbling pretest* dengan rerata sebesar 21,08, simpangan baku 1,33, skor tertinggi sebesar 25,09 dan skor terendah sebesar 19,76. Sedangkan tingkat keterampilan *dribbling posttest* dengan rerata sebesar 18,94, simpangan baku 1,02, skor tertinggi sebesar 20,11 dan skor terendah sebesar 17,02.

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



Gambar 7. Grafik Tingkat Keterampilan *Dribbling* Perlakuan *Acceleration Sprint* dengan Koordinasi Mata Kaki Baik

## 2. Deskripsi Tingkat Keterampilan *Dribbling* dengan Perlakuan *Interval Sprint*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada pengaruh *interval sprint* dengan koordinasi mata kaki baik maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

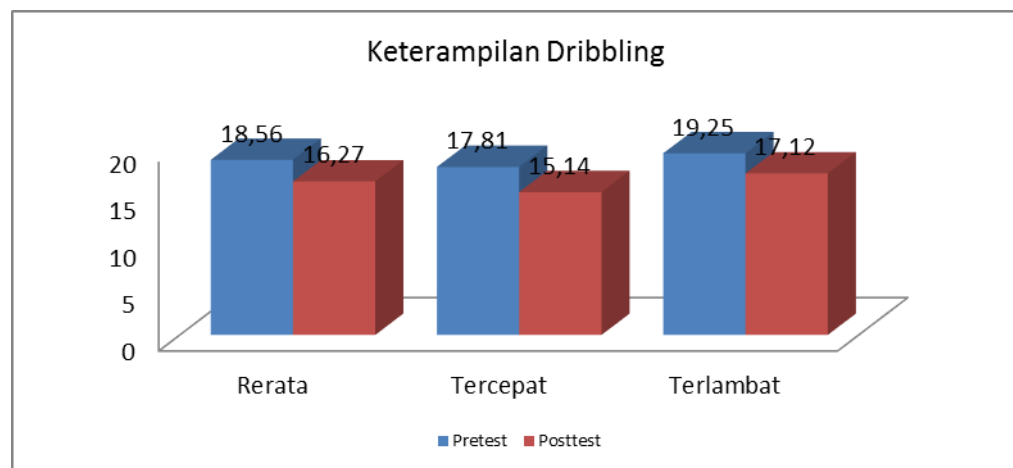
**Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling* dengan Perlakuan *Interval sprint* pada Koordinasi Mata Kaki Baik**

Statistik	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	18,56	16,27
<i>Std. Deviation</i>	0,601	0,89
<i>Minimum</i>	17,81	15,14
<i>Maximum</i>	19,25	17,12

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *dribbling pretest* dengan rerata sebesar 18,56, simpangan baku 0,601, skor tertinggi sebesar 19,25 dan skor terendah sebesar 17,81. Sedangkan tingkat keterampilan *dribbling*

*posttest* dengan rerata sebesar 16,27, simpangan baku 0,8, skor tertinggi sebesar 17,12 dan skor terendah sebesar 15,14.

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



Gambar 8. Grafik Tingkat Keterampilan *Dribbling* Perlakuan *Interval sprint* dengan Koordinasi Mata Kaki Baik

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada pengaruh *interval sprint* dengan koordinasi mata kaki kurang maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

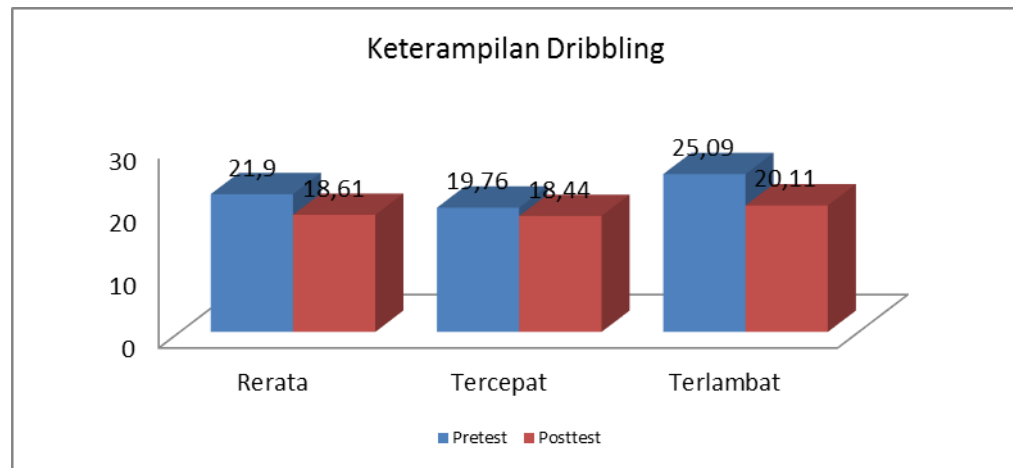
**Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling* dengan Perlakuan *Interval sprint* pada Koordinasi Mata Kaki Kurang**

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	21,90	18,61
<i>Std. Deviation</i>	1,98	1,08
<i>Minimum</i>	19,76	18,44
<i>Maximum</i>	25,09	20,11

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *dribbling pretest* dengan rerata sebesar 21,90, simpangan baku 1,98, skor tertinggi sebesar 25,09 dan skor terendah sebesar 19,76. Sedangkan tingkat keterampilan *dribbling*

*posttest* dengan rerata sebesar 18,61, simpangan baku 1,08, skor tertinggi sebesar 20,11 dan skor terendah sebesar 18,44.

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



Gambar 9. Grafik Tingkat Keterampilan *Dribbling* Perlakuan *Interval sprint* dengan Koordinasi Mata Kaki Baik

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig*

dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Acceleration Sprint</i>	0,978	Normal
2	<i>Interval Sprint</i>	0,878	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Ketrampilan <i>Dribbling</i>	0,980	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

## C. Analisa Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan

*interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Candirotro sebagai berikut:

**1. Ada Pengaruh Metode Latihan Kecepatan terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola**

**a) Ada Pengaruh *Acceleration Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 1 Candirotro**

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *acceleration sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotro, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Uji T Pengaruh *Acceleration Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Baik**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Acceleration Sprint</i>	6,212	2,45	0,002	1,205

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $6,212 > 2,45$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki baik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotro. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,205, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 6,67% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan. Hal ini juga disampaikan dari hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecepatan, kelincahan dan koordinasi memberikan kontribusi

terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 59,6% (Hasanuddin, 2018:117-118).

Sedangkan pada siswa kelompok koordinasi mata kaki kurang dapat dijabarkan analisis uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 9. Uji T Pengaruh *Acceleration Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Kurang**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Acceleration Sprint</i>	10,631	2,45	0,000	2,148

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $10,631 > 2,45$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki kurang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroti. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,148, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 10,18% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan menggiring bola, karena siswa yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian tidak memiliki keterampilan menggiring bola yang baik (Kurniawan, dkk., 2017:11).

**b) Ada Pengaruh *Interval Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 1 Candirotro**

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *Interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotro, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 10. Uji T Pengaruh *Interval Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Baik**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Interval Sprint</i>	15,404	2,45	0,000	2,28

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $15,404 > 2,45$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki baik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotro. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,29, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 12,338% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan.

Sedangkan pada siswa kelompok koordinasi mata kaki kurang dapat dijabarkan analisis uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 11. Uji T Pengaruh *Interval Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa dengan Koordinasi Mata Kaki Kurang**

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
-----------	-------------------------------------	--	--	--

	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<i>Interval Sprint</i>	7,757	2,45	0,001	3,29

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $7,757 > 2,45$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki kurang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotro. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 3,29, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 15,03% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan.

## **2. Ada Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepakbola**

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotro, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 12. Uji T Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling***

<b>Treatment</b>	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
Koordinasi Mata Kaki	5,558	2,07	0,000	2,20

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,558 > 2,07$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

sepakbola di SMA N 1 Candirot. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,20, hal ini menunjukkan bahwa koordinasi mata kaki mampu memberikan pengaruh yang signifikan dan koordinasi mata kaki yang baik lebih baik sebesar 13,34% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan siswa yang memiliki koordinasi mata kaki kurang.

**3. Ada Interaksi antara Metode Latihan Kecepatan (*Acceleration sprint* dan *interval sprint*) dengan Koordinasi Mata-kaki Tinggi dan Rendah terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola**

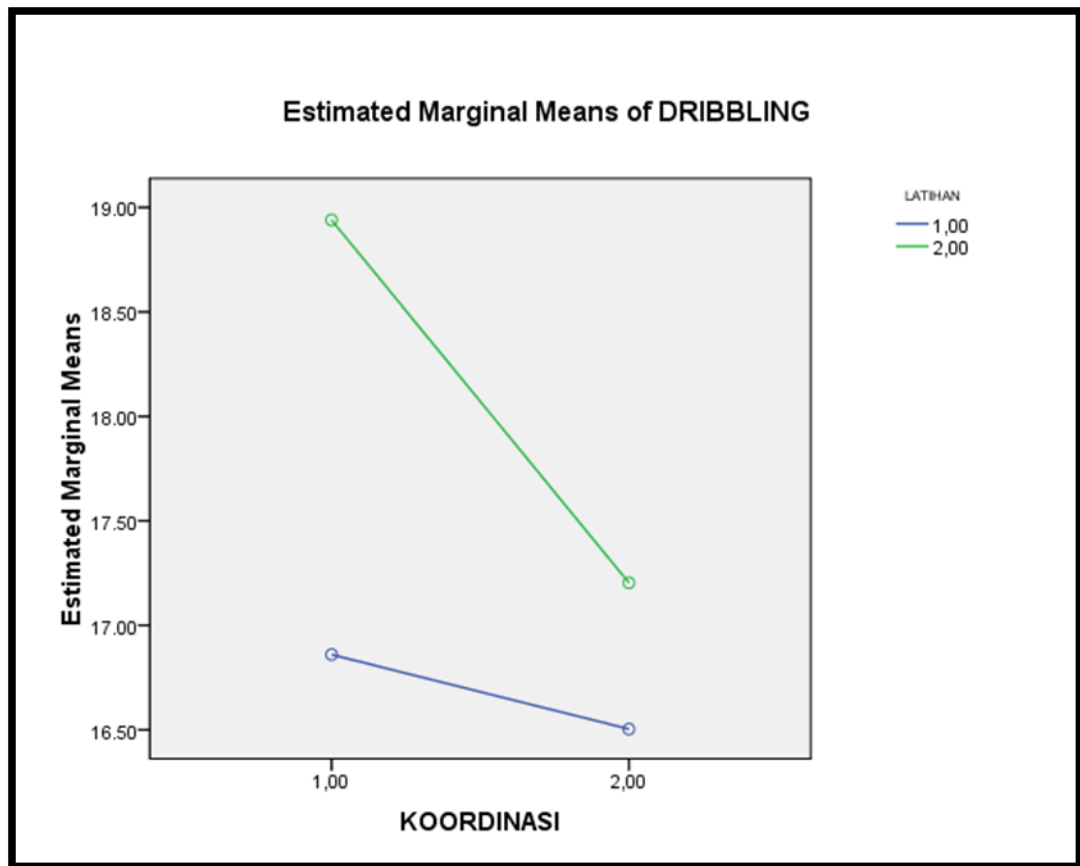
Pada hipotesis ketiga yang mengatakan “Ada interaksi antara metode latihan kecepatan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA”. Hasil perhitungan disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut.

**Tabel 13. Hasil Analisis Interaksi antara Metode Latihan Kecepatan (*Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint*) dengan Koordinasi Mata-kaki Tinggi dan Rendah terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola SMA**

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Metode Latihan* Koordinasi	29,216	1	29,216	30.026	0,00

Dari hasil analisis diatas, nilai *p* sebesar 0,00, karena *p* sebesar  $0,00 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hal ini berarti hipotesis yang menyatakan “ada interaksi antara metode latihan kecepatan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA”, telah terbukti.

Diagram hasil interaksi yang signifikan antara metode latihan kecepatan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA dapat dilihat pada Gambar 10 sebagai berikut.



**Gambar 10. Hasil Interaksi antara Metode Latihan dan Koordinasi**

Setelah teruji terdapat interaksi antara metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA, maka perlu dilakukan uji lanjut menggunakan uji Tukey yang hasilnya ada pada Tabel 16 dibawah ini:

**Tabel 14. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc**

Kelompok	Interaksi	Mean Difference	Std. Error	Sig.
A1B1	A2B1	,5833	,56951	,737
	A1B2	-2,0800*	,56951	,008
	A2B2	-1,7500*	,56951	,028
A2B1	A1B1	-,5833	,56951	,737
	A1B2	-2,6633*	,56951	,001
	A2B2	-2,3333*	,56951	,003

A1B2	A1B1	2,0800*	,56951	,008
	A2B1	2,6633*	,56951	,001
	A2B2	,3300	,56951	,937
A2B2	A1B1	1,7500*	,56951	,028
	A2B1	2,3333*	,56951	,003
	A1B2	-,3300	,56951	,937

Hasil uji Tukey dengan tanda asterisk (\*) pada tabel 14 adalah mereka yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata atau signifikan, antara lain: (1) A1B1 – A1B2, (2) A1B1 – A2B2, (3) A2B1 – A1B2, (4) A2B1 – A2B2, (5) A1B2 – A1B1, (6) A1B2 – A2B1, (7) A2B2 – A1B1, (8) A2B2 – A2B1, sedangkan pasangan lainnya dinyatakan tidak ada perbedaan antara lain: (1) A1B1 – A2B1, (2) A2B1 – A1B1, (3) A1B2 – A2B2, (4) A2B2 – A1B2.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Candirotto. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa:

#### **1. Pengaruh Metode Latihan Kecepatan terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola**

##### **a) Pengaruh *Acceleration Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 1 Candirotto**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirotto. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference*

menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan pada siswa koordinasi mata kaki baik yang lebih baik sebesar 6,67% dan pada siswa koordinasi mata kaki kurang memiliki peningkatan sebesar 10,18%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *acceleration sprint* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bagi siswa. Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh siswa dengan baik. Untuk memiliki keterampilan *dribbling* yang baik siswa harus mampu memiliki kualitas lari cepat yang maksimal juga. Hal ini dikarenakan kecepatan juga mampu mempengaruhi keterampilan *dribbling*. Adanya akselerasi kecepatan yang dimiliki siswa akan membantu siswa dalam melakukan *dribbling* dengan cepat dan perlu adanya akselerasi atau percepatan. Melakukan *dribbling* dengan lambat juga akan sangat mudah direbut oleh lawan sehingga percepatan dalam berlari juga sangat dibutuhkan.

**b) Pengaruh *Interval Sprint* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 1 Candirot**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *interval sprint* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirot. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan pada siswa koordinasi mata kaki baik yang lebih baik sebesar 12,338% dan pada siswa koordinasi mata kaki kurang memiliki peningkatan sebesar 15,03%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *interval sprint* dapat mempengaruhi kualitas keterampilan *dribbling* dengan maksimal. keterampilan *dribbling* dalam sepakbola tidak cukup hanya membutuhkan kecepatan melalui percepatannya saja tetapi membutuhkan juga pola latihan yang memberikan kesempatan memperbaiki keterampilannya. Pola latihan *interval sprint* ini dapat memberikan stimulus pada siswa untuk dapat menggunakan waktu yang tepat dan maksimal setiap melakukan *dribbling* sehingga siswa tidak hanya asal melakukan *dribbling*.

Pelaksanaan program latihan lari interval terdapat beberapa unsur yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah jarak, kecepatan, ulangan dan istirahat (Soekatmo, 2008:18). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa pola latihan dalam peningkatan keterampilan *dribbling* juga membutuhkan latihan yang mempertimbangkan jarak, kecepatan, ulangan dan waktu istirahat. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola yang sebenarnya keterampilan *dribbling* tidak mungkin dilakukan secara terus menerus. Siswa akan diberikan latihan untuk menggunakan kesempatan *dribbling* dengan maksimal melalui latihan *interval sprint*.

## **2. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA N 1 Candirot**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candirot. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,20, hal ini menunjukkan bahwa

koordinasi mata kaki mampu memberikan pengaruh yang signifikan dan koordinasi mata kaki yang baik lebih baik sebesar 13,34% untuk keterampilan dribbling dibandingkan dengan siswa yang memiliki koordinasi mata kaki kurang.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di antara siswa yang memiliki koordinasi mata kaki baik dan kurang juga mampu mempengaruhi keterampilan *dribbling* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas koordinasi mata kaki siswa juga mampu memberikan perbedaan yang signifikan dalam melakukan *dribbling*. Menurut Suharno (1993:61) “koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras”. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa dalam keterampilan *dribbling* juga membutuhkan rangkaian antara lari dan menyentuh bola dengan kaki serta adanya kerja mata dalam mencari bola dan mengarahkan. Tentunya siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang kurang juga akan memiliki keterampilan *dribbling* yang berbeda dengan yang memiliki koordinasi mata kaki baik.

### **3. Interaksi antara Metode Latihan Kecepatan (*Acceleration sprint* dan *interval sprint*) dengan Koordinasi Mata-kaki Tinggi dan Rendah terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola**

Hasil penelitian diatas membuktikan bahwa ada interaksi yang signifikan antara metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *dribbling interval sprint* merupakan metode paling efektif digunakan untuk siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan metode latihan *dribbling acceleration*

*sprint* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Dari hasil bentuk interaksi terlihat bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara signifikan adalah sebagai berikut:

- a. Siswa yang dilatih metode latihan *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah, dengan nilai signifikansi  $0,008 < 0,05$ .
- b. Siswa yang dilatih metode latihan *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah, dengan nilai signifikansi  $0,028 < 0,05$ .
- c. Siswa yang dilatih metode latihan *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah, dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .
- d. Siswa yang dilatih metode latihan *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah, dengan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ .
- e. Siswa yang dilatih metode latihan *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi, dengan nilai signifikansi  $0,008 < 0,05$ .

- f. Siswa yang dilatih metode latihan *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi, dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .
- g. Siswa yang dilatih metode latihan *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *acceleration sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi, dengan nilai signifikansi  $0,028 < 0,05$ .
- h. Siswa yang dilatih metode latihan *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki rendah lebih baik daripada siswa yang dilatih metode *interval sprint* dengan koordinasi mata-kaki tinggi, dengan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ .

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola siswa SMA. Metode latihan *interval sprint* lebih baik dibandingkan dengan metode *acceleration sprint*.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola siswa SMA. Siswa dengan kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah.
3. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola siswa SMA. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah sebagai berikut:
  - 1) Siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling interval sprint* dengan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada siswa yang dilatih dengan metode latihan *dribbling acceleration sprint* dengan koordinasi mata kaki tinggi, dengan nilai signifikan  $0,00 > 0,05$ .
  - 2) Siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling interval sprint* dengan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada siswa

yang dilatih dengan metode latihan *dribbling acceleration sprint* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai signifikan  $0,00 > 0,05$ .

- 3) Siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *dribbling interval sprint* dengan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada siswa yang dilatih dengan metode latihan *dribbling interval sprint* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai signifikan  $0,00 > 0,05$ .

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh metode latihan kecepatan (*acceleration sprint* dan *interval sprint*) dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Candiroto, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi pemain, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk pemain agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

## **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.

2. Bagi klub atau sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayoob, Z.Y. (2016). Comparison of eye foot coordination among offensive and defensive football player at hyderabad. *International Journal of Research*. Volume 01 Issue 18.
- Babu, M. S.& Kumar, P. P. P. S. (2014). Effect of continous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer player. *Journal Of Physical Education and Sports Management: American Reseach Institute For Policy Development 42 Monticello*.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Burcak, K. (2015). The effects on soccer passing skills when warming up with two defferent sized soccer balls. *Educational Research and Reviews*. Vol. 10(22), pp. 2860-2868
- Bompa, T. O. (2004). *Theory and methodology of training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Boraczynski, M.T, Sozanski, H.A, & Boraczynski, T.W. (2017). Effect of a 12 month complex propioceptivcoordinative training program on soccer performance in prepubertal boys aged 10-11 Years. *Journal of Strenght and Conditioning Research*. VOLUME 00/ NUMBER 00.
- Carr, D. (2003). Effects of exemplar training in exclusion responding on auditory-visual discrimination tasks with children with autism. *Journal of Applied Behavior Analysis*.
- Cloak, R., Nevill, A., Smith, J., & Wyon, M. (2014). *The acute effects of vibration stimulus following FIFA 11+ on agility and reactive strength in collegiate soccer players*. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 293-298.
- Currell, Conway, S, & Jeukendrup, A.E. (2010). *Carbohydrate ingestion improves performance of a new reliable test of soccer performance*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Vol. 19, pp. 34-46.
- Danny Mielke, (2003). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Danny Mielke, (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Danny Mielke. (2009). *Dasar-Dasar sepak Bola*.Bandung: Pakar Raya.
- Ding, D, & Feng, J. (2014). Analysis of agility and coordination training programs effects on football skills based on comparative experiments. *BTAIJ*, Volume 10 (21).

- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Emral, James A.P. & Tangkudung. (2015). Development of basic dribbling basic technique skill of students of psts tabing football school. *Journal of indonesian Physical Education and Sport*, vol. 1 (1), 12-20.
- Fox, L.E, Bowers, R, & Foss M.L, (2008). *The Physiological Basic of The Physical Education and Athletis, Fourt Edition*, New York: Sounders college Publishing.
- Giriwijoyo, Santoso. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Harsono, (1993). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. KONI Pusat. Jakarta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki DenganKemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1Kotabaru. *Jurnal ilmiah Pendidikan* , 6 (1), 96-119.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). *Development of Dribbling in Talented Youth Soccer Players Aged 12-19 Years: A Longitudinal Study*. *Journal of Sport Sciences*, May; 28(7): 689-698 *Coaching Strategy for Ireland 2008-2014, Coaching Ireland*.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuksekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan UNS Press.



- Jayadi, W. (2012). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Chest Pass* dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 31 (3). 453-466.
- Johnson, B. L. and Nelson, J.K. (1986). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Minnesota: Burgers Publishing.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kurniawan, D., Saripin, & Agust, K. (2017). The Correlation Between Ankle Coordination And The Agility Towards The Skill of Soccer Dribbling of Soccer Dribbling of SSB Tama Putra Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)* , 1 (1), 1-12.
- Laitano, O. (2014). Hydration science and strategies in football. *Sport Science Exchange*, Vol. 27, No. 128, 1-7.
- LA84 Foundation. (2012). *Track and Field Coaching Manual*. Los Angeles, CA 90018.
- Luxbacher, J.A. (2011). *SepakBola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mahardika. (2014). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *dribbling*. *Journal Ilmiah SPIRIT*, Vol 14 No. 1.
- Milenkovic, D & Stanojevic, I. (2013). Accuracy in football: *scoring a goal as the ultimate objective of football game*. (*Ijerssee*) *International Journal Of Cognitive Research In Science, Engineering And Education*. Vol. 1, No. 2.
- Miller, P.W. (2008). *Measurement and teaching*. Illionis: Patrick W. Miller and Associates.
- Milner. K. (2012). *The effects on soccer dribbling skills when training with two different sized soccer balls*. University of Kansas. Date Defended.
- Mirkin, G.B. & Hoffman, (1984). *Kesehatan Olahraga*, Alih Bahasa Petrus Lukmanto dan Henny Lukmanto. Jakarta: Grafidian Jaya.
- Muhammadiyah (2015). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*. ISSN 2302-0180. Pp 87-101.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olah Raga

- Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Miltra Kompetensi.
- Rushall, B. Dan Pyke, F. (1990). *Training for Sports and Fitness*. Macmillan Education Australia Pty Ltd.
- Russel. M., Benton, D., & Kingsley, M. (2010) Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling. *Journal of sport Sciences*, 28 (13), 1399-1408.
- Scheunemann, T. (2014). *Ayo Indonesia: Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Inonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Singh, A.B. (2012) *Sport training*. Dehli: Chawla Offset Printers.
- Soekatamsi, (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Soekarman. (2007). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih da Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. (1996) *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi*. Tarsito: Bandung.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung; Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsono. Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Bandung: DEPDIKBUD.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2004). *Metode Penelitian*. Jakarta: Grasindo.


- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suratno. (2008). *Macam-macam Sumber Belajar* . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2001). *Research methods in physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Tiu, W, Salipot, C.L, Maquiraya, C.A, Burkley, D.M, Castaneda, M & Gomez, M.G. (2012). Effects of a modified football program in improving foot-eye coordination among students with intellectual disability. *Educational Research*. Vol. 3(4) pp. 412-423.
- Usli, Lingling dkk. (2008). *Pelatihan Cabang Olahraga Sepakbola*. Bandung: FPOK UPI.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Wibowo, Ricky. (2013). Dampak Penerapan Latihan Lari Assisted Sprinting dan Latihan Resisted Sprinting pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi Sprint. Universitas Pendidikan Indonesia. Repository.upi.edu.perpustakaan.upi.edu.diakses 20 Juni 2019.
- Wilmore, J.H., Costill, D.L., (2005). *Physiology of Sport and Exercise 3rd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetic.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin Validasi

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>PROGRAM PASCASARJANA</b> 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	
Nomor	: 4184 /UN34.17/LT/2017	13 April 2017
Hal	: Izin Validasi	
Yth. Dr. Ria Lumintuarso Dosen Universitas Negeri Yogyakarta		
Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:		
Nama	: Sukarno	
No. Mahasiswa	: 15711251050	
Prodi	: Ilmu Keolahragaan	
Pembimbing	: Dr. Pamuji Sukoco	
Judul	: Pengaruh Metode Latihan Kecepatan (Acceleration Sprint dan Interval Sprint) dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA N 1 Candirotro	
Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak /Ibu kami ucapkan terima kasih.		
 Asisten Direktur I, Dr. Sugito, M.A. NIP. 19600410 198503 1 002		

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi 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 : Dr. Ria Lumintwarso  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen FIK UNY  
Instansi Asal : FIK UNY

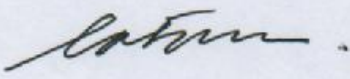
Menyatakan bahwa program latihan dari penelitian dengan judul:  
Pengaruh Metode Latihan Kecepatan (Acceleration Sprint dan Interval Sprint) dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA N 1 Candirotro  
dari mahasiswa:

Nama : Sukarno  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 15711251050

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

1. Recovery min 2' interval min 5'  
Caranya: interval
2. apa beda antara interval?  
perbedaannya?


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

Yogyakarta, <sup>21</sup> April 2017  
Validator,  


.....

\*) coret yang tidak perlu

Lanjutan lampiran 2. Surat Keterangan Validasi 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. Subagyo Irianto, M.Pd  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen P.I.K.  
Instansi Asal : PIK UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:  
Pengaruh Metode Latihan Kecepatan (Acceleration Sprint dan Interval Sprint) dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 1 Candirote dari mahasiswa:

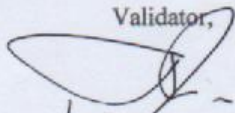
Nama : Sukarno  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 15711251050

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

- Formulir. Bagian Cerita. ke 2. Metode.  
Metode & masalah.
- Instrumen. tes Dribling. kejar & semu. &  
dituan. ke. formasi dribl.

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

Yogyakarta, 10-10- 2017

Validator,  
  
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

\*) coret yang tidak perlu

Lampiran 2. Surat ijin Penelitian fakultas



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 : 12642/UN34.17/LT/2017

30 November 2017

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Badan Kesbanglinmas Yogyakarta  
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

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

Nama : SUKARNO, S.PD.  
NIM : 15711251050  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Konsentrasi : Pendidikan Olahraga

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

Waktu : Desember 2017 s.d Februari 2018  
Lokasi/Objek : SMA N 1 Candirotto Temanggung  
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Kecepatan (Acceleration Sprint dan Interval Sprint) Ditinjau dari Koordinasi Mata Kaki terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 1 Candirotto  
Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

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

Asisten Direktur I,



Dr. Sugito, MA.

NIP 19600410 198503 1 002

Tembusan:

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Candirotto.
2. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 6 Desember 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/9948/Kesbangpol/2017  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal  
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Provinsi Jawa Tengah

Di  
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Asisten Direktur I Program Pascasarjana, Universitas  
Negeri Yogyakarta  
Nomor : 12642/UN34.17/LT/2017  
Tanggal : 30 November 2017  
Perihal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan tesis dengan judul proposal: "**PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN (ACCELERATION SPRINT DAN INTERVAL SPRINT) DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA N 1 CANDIROTO**" kepada :

Nama : SUKARNO, S.Pd.  
NIM : 15711251050  
No. HP/Identitas : 085799696965 / 3323090212920004  
Prodi/Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas/PT : Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMA N 1 Candiroto, Temanggung, Provinsi Jawa Tengah  
Waktu Penelitian : 6 Desember 2017 s.d. 28 Februari 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan;
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY  
  
AGUNG SUPRIYONO, SH  
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

Lanjutan lampiran 4

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

- 1. Nama : Sukarno
- 2. Alamat : Purbohari Ngadirejo Temanggung
- 3. Pekerjaan : Mahasiswa
- 4. Nomor Telepon/HP : 085799 6969 65
- 5. Alamat Email : Cristiankarnor@gmail.com
- 6. Nomor KTP : 3323 0902 1292 0009
- 7. Judul Penelitian : Pengaruh Metode latihan kecepatan (accelerated sprint dan Interval sprint) ditinjau dari koordinasi motorik dalam kegiatan peningkatan keterampilan dribbling peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 1 Candirotu

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1. Bertanggungjawab atas pelaksanaan kegiatan Survei / Riset / KKN / PKL / Penelitian yang saya ajukan, dan akan mentaati serta tidak melanggar ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
- 2. Dalam proses pelaksanaan kegiatan, pelaporan dan publikasi hasil kegiatan, akan memperhatikan aturan hukum, norma, nilai dan adat istiadat sehingga tidak menimbulkan keresahan dalam masyarakat;
- 3. Tidak akan menyalahgunakan proses dan hasil/dokumen layanan rekomendasi penelitian untuk kepentingan yang melanggar aturan perundang-undangan yang berlaku;
- 4. Apabila dalam pelaksanaannya saya melanggar ketentuan pada butir 1, 2 dan 3 pada pernyataan ini, maka saya bersedia untuk bertanggungjawab secara pribadi maupun lembaga untuk dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh.

Dibuat di : Widyakarya  
Pada tanggal : 06 Desember 2017



Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Badan Penanaman Modal Daerah Jateng



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpisp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
[dpmpisp@jatengprov.go.id](mailto:dpmpisp@jatengprov.go.id)

**REKOMENDASI PENELITIAN**

NOMOR : 070/4183/04.5/2017

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
  2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
  3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/9948/Kesbangpol/2017 Tanggal : 6 Desember 2017 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : SUKARNO
2. Alamat : Dusun Liangan, 003/002, Desa Purbosari, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN (ACCELERATION SPRINT DAN INTERVAL SPRINT) DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA N 1 CANDIROTO
- b. Tempat / Lokasi : SMA N 1 Candiroto Temanggung
- c. Bidang Penelitian : Ilmu Keolahragaan
- d. Waktu Penelitian : 06 Desember 2017 sampai 28 Februari 2018
- e. Penanggung Jawab : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. PD
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperturnya.

Semarang, 12 Desember 2017

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH



DPMPISP 12 Desember 2017



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Mgr. Sugiyo Pranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 - 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
[dpmptsp@jatengprov.go.id](mailto:dpmptsp@jatengprov.go.id)

Semarang, 12 Desember 2017

Nomor : 070/12856/2017  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan  
Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah  
Di Semarang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/4183/04.5/2017 Tanggal 12 Desember 2017 atas nama SUKARNO dengan judul proposal PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN (ACCELERATION SPRINT DAN INTERVAL SPRINT) DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA N 1 CANDIROTO, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH

Dr. PRASETYO ARIOWO, SH, Msoc. SC.  
Pembina Utama Madya  
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Sekertaris Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
4. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
5. Asister Direktur I Program Pascasarjan, Universitas Negeri Yogyakarta;
6. Sdr. SUKARNO.

DPMPTSP 12 Desember 2017



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Alamat : Jl. Setia Budi No 1 Telp. (0293) 491048 Fax 491313 Kode Pos 56212  
E-mail : kesbangpol@temanggungkab.go.id

**SURAT REKOMENDASI**

Nomor : 070 / 465 / 2017

- I. **DASAR** : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
- II. **MEMBACA** : Surat dari Pemerintah Provinsi Jawa tengah Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 070/12856/2017 tanggal 04 Desember 2017, Perihal Ijin Survei / Penelitian /Ijin Observasi/ Riset / Pengambilan Data / Uji Validitas /Praktek Kerja
- III. Pada prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** atas Kegiatan Survei / Penelitian / Riset /Magang / Pengambilan Data dan Praktek Kerja yang akan dilaksanakan oleh :
1. Nama : **SUKARNO**
  2. Kebangsaan : Indonesia
  3. Alamat : Dusun Liangan RT 003 RW 002 Kel/Desa Purbosari Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Prov. Jawa tengah
  4. Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa
  5. No. Telp/HP : 085799696965
  6. Penanggung Jawab : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd
  7. Anggota : -
  8. Status Penelitian : **Penelitian Baru**
  9. Judul Proposal : **PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN (ACCELERATION SPRINT DAN INTERVAL SPRINT) DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMA N 1 CANDIROTO**
  10. Lokasi : **SMA N 1 CANDIROTO KAB. TEMANGGUNG**
  11. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

**DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya.
2. Pelaksanaan Kegiatan tersebut tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas pemerintahan.
3. Apabila kegiatan tersebut mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan.

Lanjutan lampiran 6

4. Tidak membahas masalah politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Surat Rekomendasi Survei / Riset / Penelitian/ Izin Praktek ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila :
  - a. Pemegang Surat Rekomendasi Survei / Riset / Penelitian ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.
  - b. Obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
6. Setelah selesai melakukan survei/ riset / penelitian supaya menyerahkan hasilnya kepada:
  - a. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Temanggung berupa Hard Copy;
  - b. Kepala BAPPEDA Kab. Temanggung berupa Soft Copy;

IV. Surat Rekomendasi Survey / Riset / Praktek Kerja Penelitian ini berlaku dari :  
Tanggal **13 Desember 2017 s/d 28 Februari 2018**

V. Demikian untuk menjadikan maklum dan guna seperlunya.

Temanggung, 13 Desember 2017

a.n. KEPALA KANTOR KESBANGPOL  
KAB. TEMANGGUNG  
Kasi Ketahanan Seni, Budaya, Agama, Kemasyarakatan  
dan Ekonomi



**Tembusan** : dikirim kepada Yth :

1. Bapak Bupati Temanggung ( Sbg. Laporan );
2. Kepala BAPPEDA Kab. Temanggung;
3. Kepala Dindikpora Kab. Temanggung;
4. Arsip.

Lampiran 7. Surat Keterangan SMA N 1 Candioto





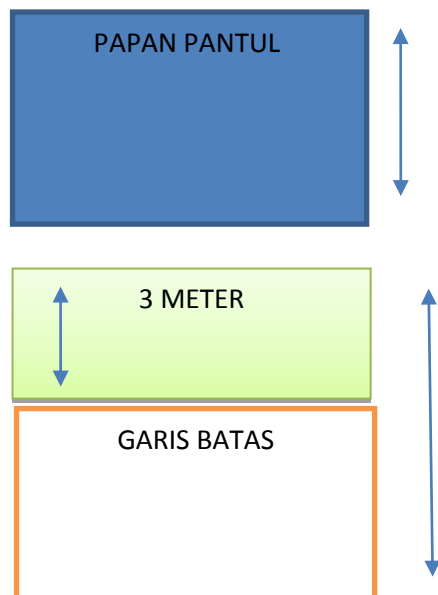
## b) Tes Koordinasi Mata-Kaki (Mithcel Soccer Test)

### 1. Alat yang Digunakan

- Papan pantul atau dinding yang rata
- Bola kaki
- Stop watch
- Peluit
- Kapur
- Blangko dan alat tulis
- Pencatatan hasil skor

### 2. Gambar Lapangan test

P = 2,44 meter



### 3. Pelaksanaan

- Menendang bola ke sasaran setelah tanda atau aba-aba diberikan (peluit).

- Bola pantul dikontrol, kemudian di sepak kembali ke sasaran secara terus menerus selama 20 detik.
- Semua cara menendang dan cara mengontrol bola menggunakan kaki atau anggota badan yang lain diperbolehkan kecuali lengan.
- Jika bola mental jauh, harus dikejar kemudian dibawa kebelakang garis batas dengan menggunakan kaki (harus di *dribble*), kemudian disepak kembali ke sasaran untuk melanjutkan tes sampai waktu habis.
- Setiap bola yang menyentuh lengan, skornya dikurangi satu.
- *Trial* 3 x 20 detik (secara berurutan)
- Skor akhir adalah jumlah dari 3 *trial*.

#### 4. Validitas dan Reabilitas Tes

Validitas tes = 0,84 (jika dianalisis memakai rumus Rank Order Corelation dari Spearman) dan 0,76 (jika dianalisis memakai rumus Product Moment dari Pearson). Sedangkan Reabilitasnya = 0,93 (jika dianalisis memakai rumus Rank Order Corelation dari Spearman) dan 0,89 (jika dianalisis memakai rumus Product Moment dari Pearson).

#### **d. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)**

##### 7) Tujuan :

Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

8) Alat yang digunakan:

- Bola
- Stopwatch
- 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
- Tiang bendera
- Kapur

9) Petunjuk pelaksanaan:

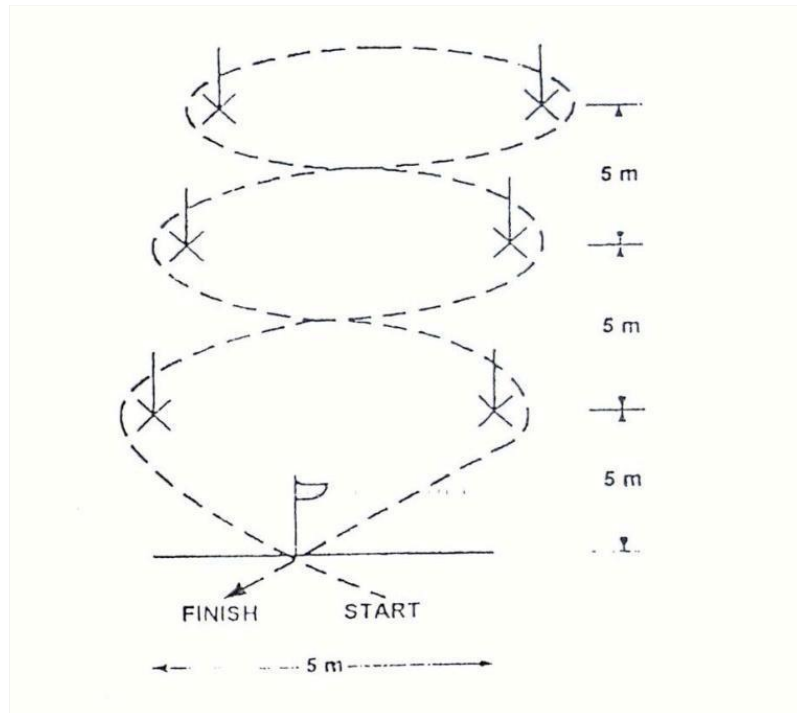
- Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba “Ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

10) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

- Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.

- Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Untuk lebih jelasnya, berikut gambar pelaksanaan tes menggiring bola yang digunakan:



**Gambar 5. Tes Kemampuan Menggiring Bola**

**(Sumber: Nurhasan 2001: 157-161).**

11) Cara memberikan nilai (penskoran):

Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

12) Validitas dan Reliabelitas Tes

Validitas tes = 0,548 dan Reabilitas = 0,706. Melalui teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian.

Lampiran 9. Data Tes Koordinasi Mata-kaki

### **TES KOORDINASI MATA KAKI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TES 1</b>	<b>TES 2</b>	<b>TOTAL</b>
-----------	-------------	--------------	--------------	--------------

1	ABUD	9	6	15
2	ADI	6	5	11
3	ALBERTUS	8	9	17
4	ANDI COBLOK	4	5	9
5	ANDIKA YOGI	5	8	13
6	ARDHI	7	8	15
7	AZRIEL SHARRI N	4	5	9
8	BAGAS DANANG	7	3	10
9	BENI	10	10	20
10	BERDI	9	12	21
11	CATUR ADI	11	7	18
12	DIAN NURWANTO	4	6	10
13	FAHRUL	4	8	12
14	FATIN	8	10	18
15	GILANG	3	5	8
16	HARI	8	8	16
17	HASTA	6	4	10
18	HUDA	11	10	21
19	IWAN	10	7	17
20	JUNDI W.F.S	10	9	19
21	KUNTO	9	11	20
22	LUHA	9	10	19
23	LUKMAN	9	11	20
24	MARTINUS	8	7	15
25	MA'RUF	9	9	18
26	NAJIB	6	6	12
27	OGIK	9	7	16
28	REZA P	10	10	20
29	RIZKI	4	5	9
30	RIZKY ICHO	11	10	21
31	ROMY	5	5	10
32	SELO	7	9	16
33	TIUS	7	7	14
34	SOGA	6	9	15
35	ANTOK	7	9	16
36	BIRUL	5	10	15
37	KAFAH	8	8	16
38	AGUS P.	9	8	17
39	TEKOLANI	0	0	0
40	RAFA K.	10	6	16
41	AJIK	8	8	16

42	KANIFUN	6	9	15
----	---------	---	---	----

KELOMPOK KOORDINASI BAIK		
1	BENI	20
2	BERDI	21
3	CATUR ADI	18
4	FATIN	18
5	HUDA	21
6	JUNDI W.F.S	19
7	KUNTO	20
8	LUHA	19
9	LUKMAN	20
10	MA,RUF	18
11	REZA P	20
12	RIZKY INCHO	21

KELOMPOK KOORDINASI KURANG		
1	ADI	11
2	ANDI COBLOK	9
3	ANDIKA YOGI	13
4	AZRIEL SHARRI	9
5	BAGAS DANANG	10
6	DIAN NURWANTO	10
7	FAHRUL	12
8	GILANG	8
9	HASTA	10
10	NAJIB	12
11	RIZKI	9
12	ROMY	10

Lampiran 10. Data *Pretest* dan *Posttest*

**KELOMPOK INTERVAL SPRINT**

### **KOORDINASI MATA KAKI KURANG**

<b>NAMA</b>	<b>PRE TEST 1</b>	<b>PRE TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
FAHRUL	20,33	21,07	20,33
ANDIKA YOGI	20,96	22,11	20,96
BAGAS DANANG	25,09	29,76	25,09
RIZKI	23,11	26,91	23,11
GILANG	19,76	20,02	19,76
ROMY	24,08	22,16	22,16

<b>NAMA</b>	<b>POST TEST 1</b>	<b>POST TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
FAHRUL	18,49	18,44	18,44
ANDIKA YOGI	17,97	18,02	17,97
BAGAS DANANG	20,11	21,49	20,11
RIZKI	19,41	19,88	19,41
GILANG	17,66	17,02	17,02
ROMY	19,41	18,71	18,71

### **KELOMPOK INTERVAL SPRINT**

#### **KOORDINASI MATA KAKI BAIK**

<b>NAMA</b>	<b>PRE TEST 1</b>	<b>PRE TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
FATIN	19,02	19,68	19,02
LUHA	18,97	18,11	18,11
BENI	17,81	18,21	17,81
HUDA	18,18	22,48	18,18
BERDI	20,22	19,02	19,02
KUNTO	21,01	19,25	19,25

<b>NAMA</b>	<b>POST TEST 1</b>	<b>POST TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
-------------	--------------------	--------------------	---------------------

FATIN	17,12	17,42	17,12
LUHA	16,09	15,3	15,3
BENI	15,14	15,47	15,14
HUDA	16,11	16,94	16,11
BERDI	17,13	16,91	16,91
KUNTO	17,08	22,1	17,08

### **KELOMPOK ACELERATION SPRINT**

#### **KOORDINASI MATA KAKI KURANG**

<b>NAMA</b>	<b>PRE TEST 1</b>	<b>PRE TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
ANDI COBLOK	23,51	23,42	23,42
ADI	19,99	20,23	19,99
DIAN NURWANTO	21,02	21,72	21,02
AZRIEL SHARRI	20,56	19,81	19,81
NAJIB	24,04	21,71	21,71
HASTA	21,78	20,58	20,58

<b>NAMA</b>	<b>POST TEST 1</b>	<b>POST TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
ANDI COBLOK	20,91	20,98	20,91
ADI	18,17	18,49	18,17
DIAN NURWANTO	19,02	18,87	18,87
AZRIEL SHARRI	18,71	18,46	18,46
NAJIB	20,11	19,01	19,01
HASTA	18,22	19,27	18,22

### **KELOMPOK ACELERATION SPRINT**

#### **KOORDINASI MATA KAKI BAIK**

<b>NAMA</b>	<b>PRE TEST 1</b>	<b>PRE TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
RIZKY INCHO	18,46	19,31	18,46
CATUR ADI	17,01	18,16	17,01
JUNDI W.F.S	19,82	19,01	19,01
LUKMAN	20,17	18,29	18,29
MA,RUF	17,46	18,59	17,46
REZA P	20,51	18,16	18,16

<b>NAMA</b>	<b>POST TEST 1</b>	<b>POST TEST 2</b>	<b>YANG TERBAIK</b>
RIZKY INCHO	17,49	17,23	17,23
CATUR ADI	16,18	15,9	15,9
JUNDI W.F.S	18,22	18,32	18,22
LUKMAN	17,56	16,31	16,31
MA,RUF	16,01	16,71	16,01
REZA P	17,49	17,59	17,49

Lampiran 11. Daftar Presensi

### KELOMPOK ACCELERATION TRAINING

NAMA / TANGGAL	PRE-TEST	5-Jan	8-Jan	10-Jan	12-Jan	15-Jan	17-Jan	19-Jan	22-Jan	24-Jan	26-Jan	29-Jan	31-Jan	2-Feb	5-Feb	7-Feb	9-Feb	12-Feb	14-Feb	16-Feb	19-Feb	21-Feb	POST
RIZKY INCHO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CATUR ADI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JUNDI W.F.S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LUNYAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MARUF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
REZA P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

### KELOMPOK ACCELERATION TRAINING

NAMA / TANGGAL	PRE-TEST	5-Jan	8-Jan	10-Jan	12-Jan	15-Jan	17-Jan	19-Jan	22-Jan	24-Jan	26-Jan	29-Jan	31-Jan	2-Feb	5-Feb	7-Feb	9-Feb	12-Feb	14-Feb	16-Feb	19-Feb	21-Feb	POST
ANDI COBLOK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ADI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DIAN NURWANTO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
AZHEL SHARRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
NAJIB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HASTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*Handwritten signature: Fauz. Munir*

NAMA / TANGGAL	PRE-TEST	5-Jan
FATIN	✓	✓
LUHA	✓	✓
BENI	✓	✓
HUDA	✓	✓
BERDI	✓	✓
KUNTO	✓	✓

NAMA / TANGGAL	PRE-TEST	5-Jan
FAHRUL	✓	✓
ANDIKA YOGI	✓	✓
BAGAS DAMANG	✓	✓
RIZKI	✓	✓
GILANG	✓	✓
ROMY	✓	✓



Lampiran 14. Program Latihan

**PROGRAM LATIHAN LATIHAN KECEPATAN (ACCELERATION  
SPRINT DAN INTERVAL SPRINT)**

<b>Pertemuan (Seri)</b>	<b>Program Latihan <i>Acceleration Sprint</i></b>	<b>Dosis</b>	<b>Program Latihan <i>Interval Sprint</i></b>	<b>Dosis</b>
1-3	Lari Sprint 20 meter (Standing Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble, passing, shooting</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 4 Set: 3 Recovery: 30 detik Interval: 3 menit  ½ lapangan	Lari Sprint 20 meter (Flying Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble, passing, shooting</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 4 Set: 3 Recovery: 30 detik Interval: 3 menit  ½ lapangan
4-6	Lari Sprint 30 meter (Standing Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble, shooting</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 6 Set: 3 Recovery: 40 detik Interval: 3 menit  ½ lapangan	Lari Sprint 30 meter (Flying Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble, shooting</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 6 Set: 3 Recovery: 40 detik Interval: 3 menit  ½ lapangan

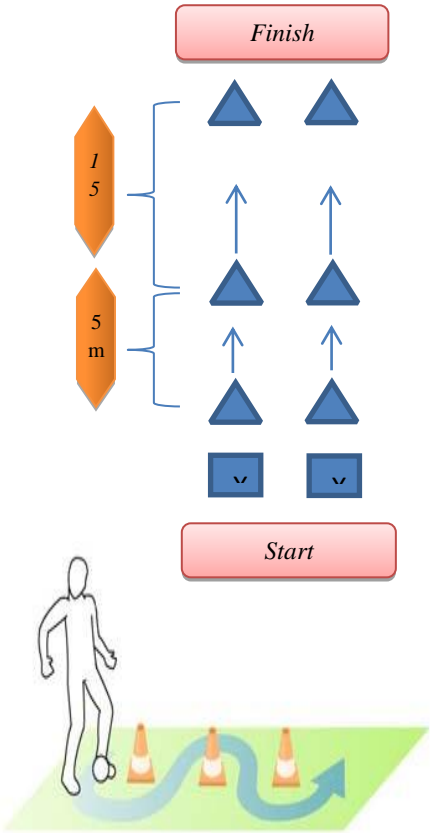
7-9	Lari Sprint 40 meter (Standing Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble</i> , <i>passing</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 4 Set: 4 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit  ½ lapangan	Lari Sprint 40 meter (Flying Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble</i> , <i>passing</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 4 Set: 4 Recovery: 1 menit Interval: 5 menit  ½ lapangan
10-13	Lari Sprint 50 meter (Standing Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble</i> , <i>keeping</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 6 Set: 4 Recovery: 1,5 menit Interval: 5 menit  ½ lapangan	Lari Sprint 50 meter (Flying Start)  Latihan teknik dasar <i>dribble</i> , <i>keeping</i> , dan game modifikasi	Repetisi: 5 Set: 4 Recovery: 1,5 menit Interval: 5 menit  ½ lapangan
14-16	Lari Sprint 30 meter (Standing Start)  Latihan satu lawan satu dengan	Repetisi: 4 Set: 4 Recovery: 40 detik Interval: 3 menit	Lari Sprint 30 meter (Flying Start)  Latihan satu lawan satu	Repetisi: 4 Set: 4 Recovery: 40 detik Interval: 3 menit

	penguasaan bola dengan <i>dribbling</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke gawang dan game modifikasi	½ lapangan	dengan penguasaan bola dengan <i>dribbling</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke gawang dan game modifikasi	½ lapangan
--	---	------------	--	------------


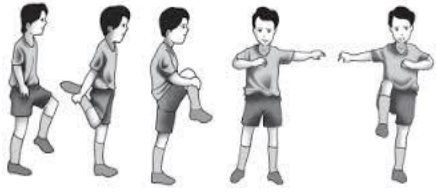
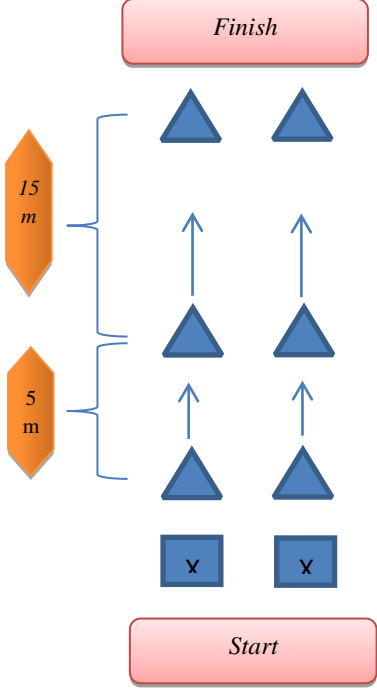
**PROGRAM LATIHAN ACCELERATION SPRINT**

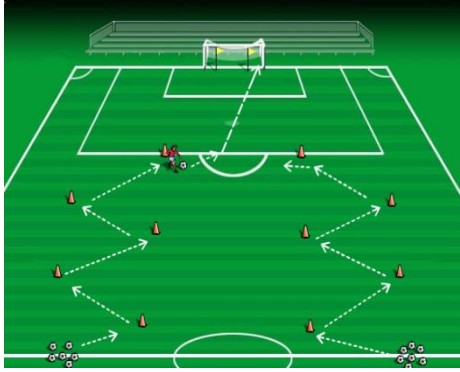
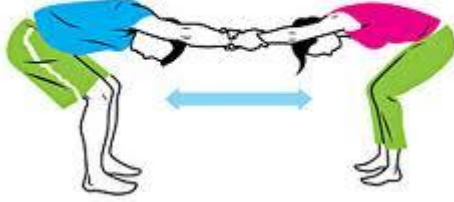

Tanggal :  
 Sasaran Latihan : Kecepatan  
 Kategori Atlet : Junior  
 Jumlah Atlet : 14 orang (putra)  
 Volume : 8 repetisi dan 4 set  
 No. Sesi : 1-3  
 Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirot  
 Perlengkapan : bola, *cone*, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan - Memotivasi atlet b. Pemanasan	5'          10'		a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat
2	Latihan inti - <i>Acceleration sprint</i> (20 meter) - <i>Dribble</i> - <i>Passing</i> - <i>Shooting</i>	10'		Pelaksanaan Latihan: a. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk 2 barisan b. melakukan gerakan lari dengan




	<p>- Game modifikasi</p>	<p>15'</p> <p>25'</p>		<p>kecepatan 30%-50% sampai jarak 5 meter (ditandai dengan cone) dengan start berdiri dan sebelum aba-aba “ya” di dahului dengan jogging di tempat.</p> <p>c. Setelah menempuh jarak 5 meter, pemain merubah kecepatan lari secepat-cepatnya sampai kecepatan maksimum (100%) sampai garis finish</p> <p>d. Pada set pertama dan kedua jarak yang ditempuh adalah 15 meter</p> <p>e. Pada set ke-3 dan ke-4 pemain menempuh jarak 20 meter</p> <p>f. Latihan teknik dasar <i>dribble</i>, <i>passing</i>, <i>shooting</i></p> <p>g. Game modifikasi</p>
--	--------------------------	-----------------------	---	---



No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Menjelaskan materi latihan</li> <li>- Memotivasi atlet</li> </ul> b. Pemanasan	5'          10'	XXXXXXXX XXXXXXXX  	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat
2	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Acceleration sprint</i> (30 meter)</li> <li>- <i>Dribble</i></li> <li>- <i>Shooting</i></li> <li>- Game modifikasi</li> </ul>	25'		Pelaksanaan Latihan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk 2 barisan</li> <li>b. Melakukan gerakan lari dengan kecepatan 30%-50% sampai jarak 5 meter (ditandai dengan <i>cone</i>) dengan start berdiri dan sebelum aba-aba "ya" di dahului dengan jogging di tempat</li> <li>c. Setelah menempuh jarak 5 meter, pemain merubah kecepatan lari secepat-cepatnya sampai kecepatan maksimum (100%) sampai garis finish</li> </ol>

		25'		<p>d. Jarak yang ditempuh adalah 20 meter mulai dari set pertama hingga ke empat</p> <p>e. Latihan teknik <i>dribble</i> dan <i>shooting</i></p> <p>f. Game modifikasi</p>
3	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>	10'		<p>Pelaksanaan:</p> <p>a. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, <i>jogging</i>, jalan, <i>relax</i></p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Penjelasan materi untuk pertemuan yang akan datang.</p>
		5'	<p>XXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXX</p> <p></p>	


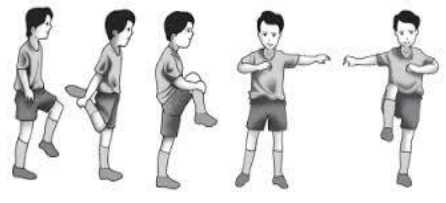
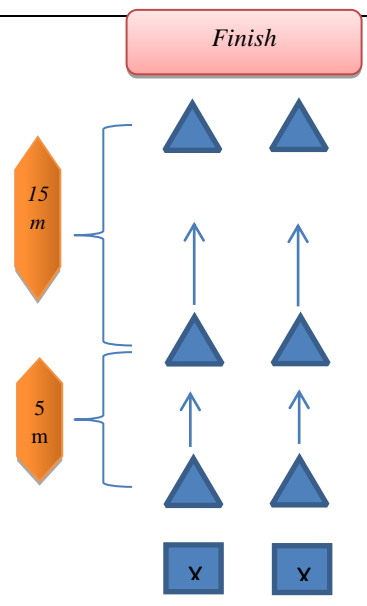
Keterangan:

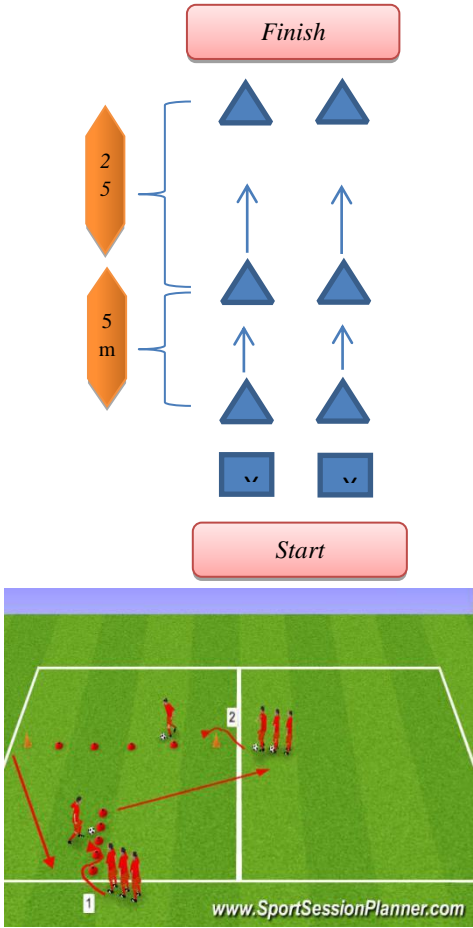
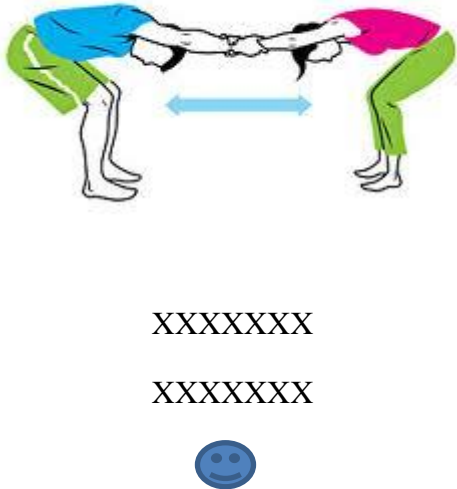
-  : arah lari pemain
-  : cone (tanda jarak/pembatas)
- X : Pemain
-  : Pelatih

**PROGRAM LATIHAN ACCELERATION SPRINT**

Tanggal :

Sasaran Latihan : Kecepatan  
 Kategori Atlet : Junior  
 Jumlah Atlet : 14 orang (putra)  
 Volume : 8 repetisi dan 5 set  
 No. Sesi : 7-9  
 Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirotro  
 Perlengkapan : bola, *cone*, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Menjelaskan materi latihan</li> <li>- Memotivasi atlet</li> </ul> b. Pemanasan	5'          10'	XXXXXXXX XXXXXXXX  	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat
2	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Acceleration sprint</i> (40 meter)</li> <li>- <i>Dribble</i></li> <li>- <i>Passing</i></li> <li>- Game modifikasi</li> </ul>	15'		Pelaksanaan Latihan: a. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk 2 barisan b. Melakukan gerakan lari dengan kecepatan 30%-50% sampai jarak 5 meter (ditandai dengan <i>cone</i> ) dengan start berdiri dan sebelum aba-aba "ya" di

		<p>30'</p> <p>25'</p> <p>20'</p>		<p>dahului dengan jogging di tempat</p> <p>c. Setelah menempuh jarak 5 meter, pemain merubah kecepatan lari secepat-cepatnya sampai kecepatan maksimum (100%) sampai garis finish</p> <p>d. Jarak yang ditempuh adalah 20 meter mulai dari set pertama sampai kedua dan dilanjut dengan jarak 30 meter dari set ketiga sampai kelima</p> <p>e. Latihan teknik dasar <i>dribble</i> dan <i>passing</i></p> <p>f. Game modifikasi</p>
3	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>		<p>Pelaksanaan:</p> <p>a. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, <i>jogging</i>, jalan, <i>relax</i></p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Penjelasan materi untuk pertemuan yang akan datang.</p>

Keterangan:



: arah lari pemain



: Pelatih



: cone (tanda jarak/pembatas)

X

: Pemain

### PROGRAM LATIHAN ACCELERATION SPRINT

Tanggal :

Sasaran Latihan : Kecepatan

Kategori Atlet : Junior


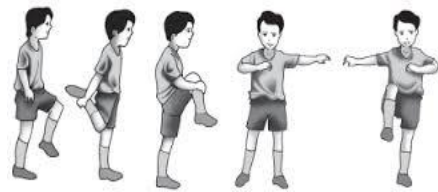
Jumlah Atlet : 14 orang (putra)

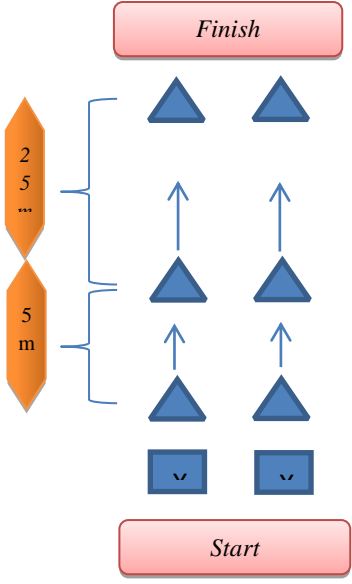
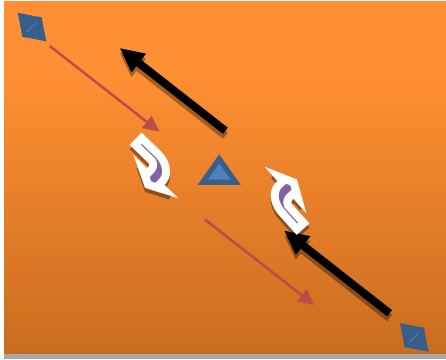
Volume : 5 repetisi dan 6 set

No. Sesi : 10-13

Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirotro

Perlengkapan : bola, cone, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan a. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan - Memotivasi atlet b. Pemanasan	5'          10'	XXXXXXXX  XXXXXXXX    	a. Pemanasan dilakukan secara berurutan b. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis c. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat

2	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Acceleration sprint</i> (50 meter)</li> <li>- <i>Dribble</i></li> <li>- <i>Keeping</i></li> <li>- Game modifikasi</li> </ul>	40'	<div style="text-align: center;">  </div> 	<p>Pelaksanaan Latihan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk 2 barisan</li> <li>b. Melakukan gerakan lari dengan kecepatan 30%-50% sampai jarak 5 meter (ditandai dengan <i>cone</i>) dengan start berdiri dan sebelum aba-aba “ya” di dahului dengan jogging di tempat</li> <li>c. Setelah menempuh jarak 5 meter, pemain merubah kecepatan lari secepat-cepatnya sampai kecepatan maksimum (100%) sampai garis finish</li> <li>d. Jarak yang ditempuh adalah 30 meter mulai dari set pertama hingga keenam</li> <li>e. Latihan teknik <i>dribble</i> dan <i>keeping</i></li> <li>f. Game modifikasi</li> </ol>
---	--	-----	---	--


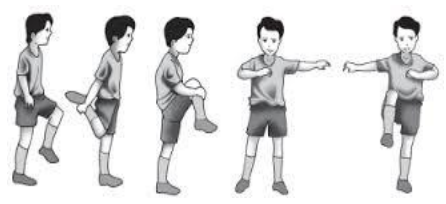


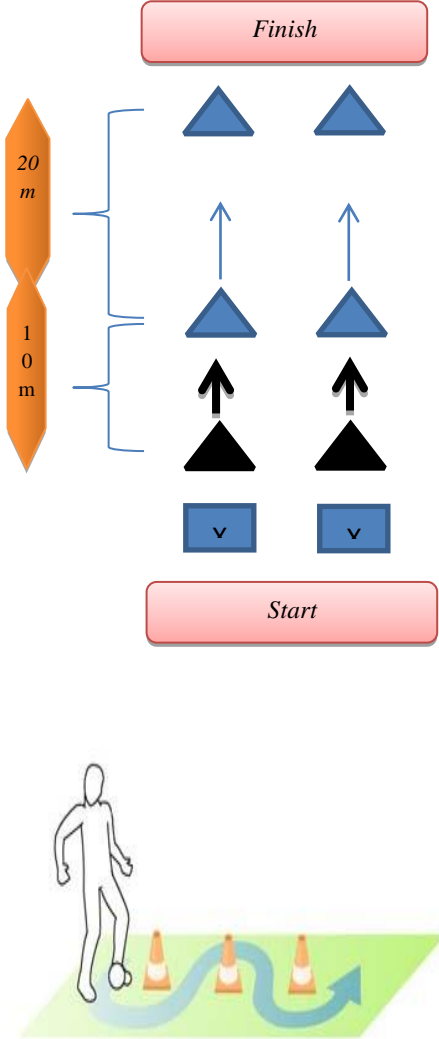




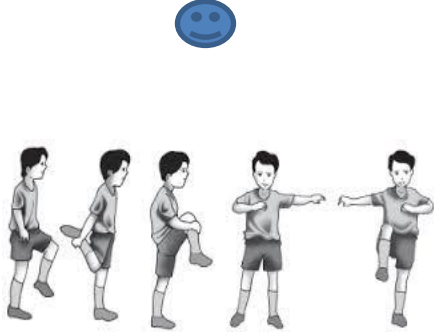
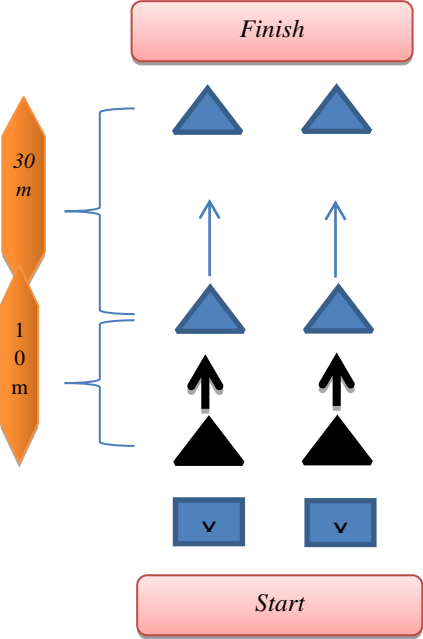
**PROGRAM LATIHAN INTERVAL SPRINT**

Tanggal :  
 Sasaran Latihan : Kecepatan  
 Kategori Atlet : Junior  
 Jumlah Atlet : 14 orang (putra)  
 Volume : 4 repetisi dan 3 set  
 No. Sesi : 1-3  
 Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirot  
 Perlengkapan : bola, *cone*, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan  c. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan - Memotivasi atlet  d. Pemanasan	5'          10'	XXXXXXXX  XXXXXXXX    	d. Pemanasan dilakukan secara berurutan  e. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis  f. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat

2	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Interval sprint</i> (20 meter)</li> <li>- <i>Dribble</i></li> <li>- <i>Passing</i></li> <li>- <i>Shooting</i></li> <li>- <i>Game modifikasi</i></li> </ul>	30'		<p>Pelaksanaan Latihan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>h. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk barisan</li> <li>i. Kemudian setelah aba-aba “ya” atau bunyi peluit siswa memulai dengan <i>flying start</i>, setelah sampai <i>cone</i> garis start siswa sudah berada pada kecepatan maksimal sampai garis finish</li> <li>j. Jarak yang ditempuh adalah 20 meter dari set pertama hingga ketiga dan sebelumnya didahului dengan jarak awalan sejauh 10 meter (<i>flying start</i>)</li> <li>k. Latihan teknik dasar <i>dribble</i>, <i>passing</i>, <i>shooting</i></li> <li>l. Game modifikasi</li> </ol>
---	--	-----	---	--

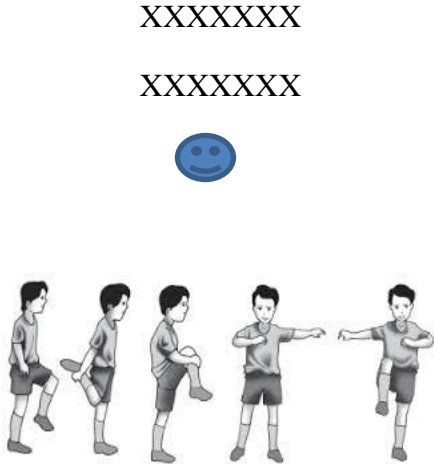
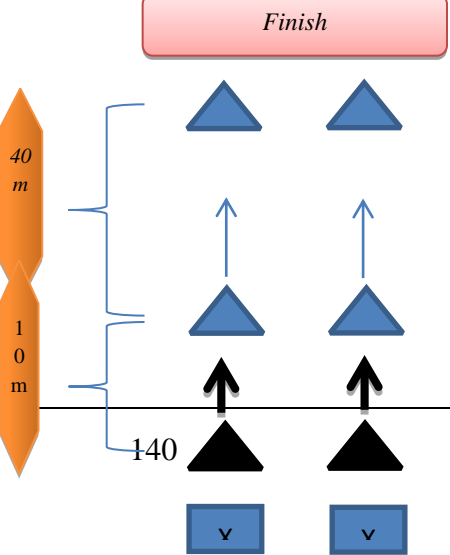


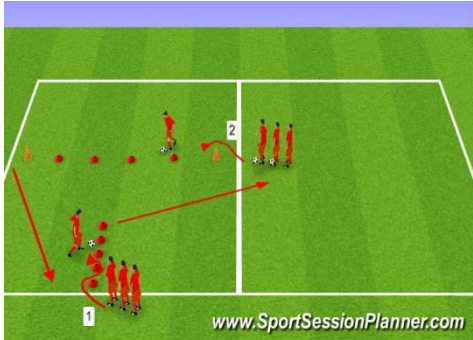
No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan c. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan - Memotivasi atlet d. Pemanasan	5'          10'	XXXXXXXX XXXXXXXX 	d. Pemanasan dilakukan secara berurutan e. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis f. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat
2	Latihan inti - <i>Interval sprint</i> (30 meter) - <i>Dribble</i> - <i>Shooting</i> - <i>Game</i> modifikasi	30'		Pelaksanaan Latihan: g. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk barisan h. Kemudian setelah aba-aba “ya” atau bunyi peluit siswa memulai dengan <i>flying start</i> , setelah sampai <i>cone</i> garis start siswa sudah berada pada kecepatan maksimal sampai garis finish i. Jarak yang

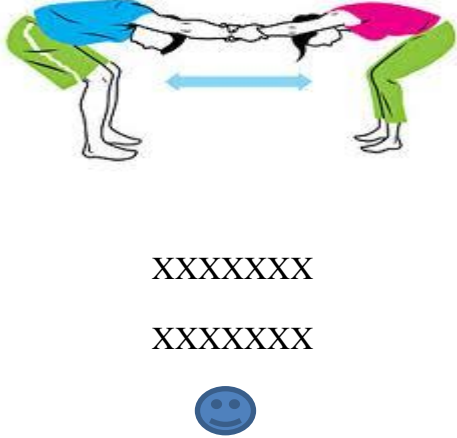


**PROGRAM LATIHAN INTERVAL SPRINT**




Tanggal :  
 Sasaran Latihan : Kecepatan  
 Kategori Atlet : Junior  
 Jumlah Atlet : 14 orang (putra)  
 Volume : 4 repetisi dan 4 set  
 No. Sesi : 7-9  
 Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirotro  
 Perlengkapan : bola, *cone*, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan c. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan - Memotivasi atlet d. Pemanasan	5'          10'		d. Pemanasan dilakukan secara berurutan e. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis f. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat
2	Latihan inti - <i>Interval sprint</i> (40 meter) - <i>Dribble</i> - <i>Passing</i> - <i>Game</i>	30'		Pelaksanaan Latihan: g. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk barisan h. Kemudian setelah

	<p>modifikasi</p>	<p>30'</p>		<p>aba-aba “ya” atau bunyi peluit siswa memulai dengan <i>flying start</i>, setelah sampai <i>cone</i> garis start siswa sudah berada pada kecepatan maksimal sampai garis finish</p> <p>i. Jarak yang ditempuh adalah 40 meter dari set pertama hingga keempat dan sebelumnya didahului dengan jarak awalan sejauh 15 meter (<i>flying start</i>)</p> <p>j. Latihan teknik dasar <i>dribble</i> dan <i>passing</i></p> <p>k. Game modifikasi</p>
--	-------------------	------------	--	---

3	Penutup c. Pendinginan d. Berdoa	10'           5'		Pelaksanaan:  d. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, <i>jogging</i> , jalan, <i>relax</i> e. Pendinginan berpasangan f. Penjelasan materi untuk pertemuan yang akan datang.
---	--	---	--	---

Keterangan:

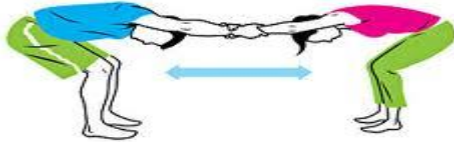

-  : arah lari pemain
  : Pelatih  
 : *cone* (tanda jarak/pembatas)  
 X : Pemain

### **PROGRAM LATIHAN INTERVAL SPRINT**





Tanggal :  
 Sasaran Latihan : Kecepatan  
 Kategori Atlet : Junior  
 Jumlah Atlet : 14 orang (putra)  
 Volume : 6 repetisi dan 4 set  
 No. Sesi : 10-13  
 Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirotro  
 Perlengkapan : bola, *cone*, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
----	----------------	-------	----------------	------------



		20'		sebelumnya didahului dengan jarak awalan sejauh 15 meter ( <i>flying start</i> )
		20'		j. Latihan teknik <i>dribble</i> dan <i>keeping</i>
				k. Game modifikasi
3	Penutup c. Pendinginan d. Berdoa	10'		Pelaksanaan:
		5'	XXXXXXXX XXXXXXXX 	d. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, <i>jogging</i> , jalan, <i>relax</i>
				e. Pendinginan berpasangan
				f. Penjelasan materi untuk pertemuan yang akan datang.


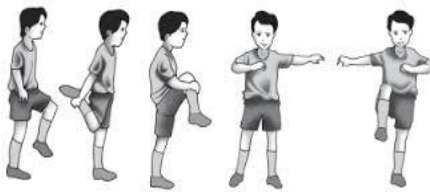
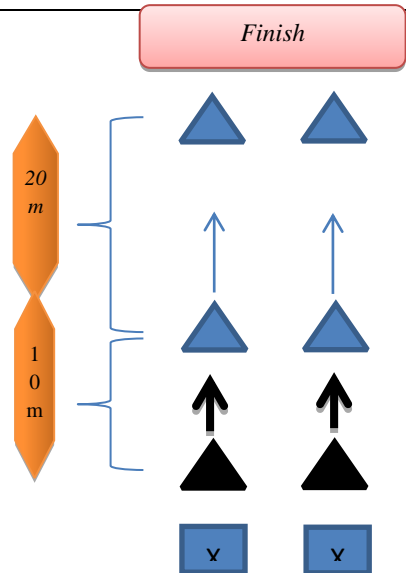
Keterangan:


-  : arah lari pemain
-  : *cone* (tanda jarak/pembatas)
- X : Pemain
-  : Pelatih
-  : arah *keeping*

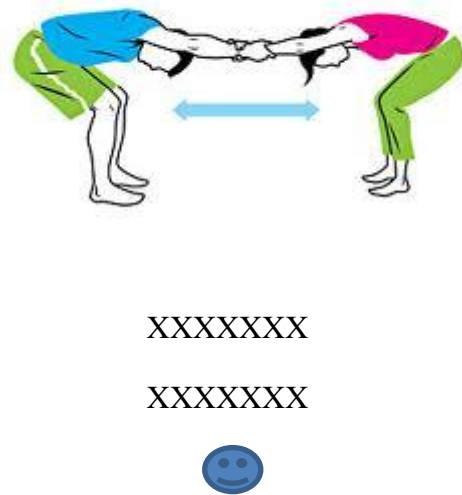
### **PROGRAM LATIHAN INTERVAL SPRINT**

Tanggal :

Sasaran Latihan : Kecepatan  
 Kategori Atlet : Junior  
 Jumlah Atlet : 14 orang (putra)  
 Volume : 4 repetisi dan 4 set  
 No. Sesi : 14-16  
 Tempat : Lapangan SMA N 1 Candirotro  
 Perlengkapan : bola, *cone*, rompi, peluit, meteran, dan *stopwatch*

No	Materi Latihan	Dosis	Gambar/Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan c. Pengantar - Berdoa - Menjelaskan materi latihan - Memotivasi atlet d. Pemanasan	5'          10'	XXXXXXXX XXXXXXXX  	d. Pemanasan dilakukan secara berurutan e. <i>Stretching</i> pasif dan dinamis f. Gerakan <i>sprint</i> pendek dan melompat
2	Latihan inti - <i>Interval sprint</i> (30 meter) - <i>Dribble</i> - <i>Shooting</i> - <i>Game</i> modifikasi	30'		Pelaksanaan Latihan: g. Pemain berdiri disalah satu <i>cone</i> secara berbaris dengan membentuk barisan h. Kemudian setelah aba-aba "ya" atau bunyi peluit siswa memulai dengan <i>flying</i>

		30'		<p><i>start</i>, setelah sampai <i>cone</i> garis start siswa sudah berada pada kecepatan maksimal sampai garis finish</p> <p>i. Jarak yang ditempuh adalah 30 meter dari set pertama hingga keempat dan sebelumnya didahului dengan jarak awalan sejauh 15 meter (<i>flying start</i>)</p> <p>j. Latihan satu lawan satu, penguasaan bola dengan <i>dribbling</i> dan diakhiri dengan <i>shooting</i> ke gawang</p> <p>k. Game modifikasi</p>
--	--	-----	---	--

3	Penutup c. Pendinginan d. Berdoa	10'          5'		Pelaksanaan:  d. Pelepasan kembali otot-otot yang telah dikenai beban latihan, jogging, jalan, <i>relax</i> e. Pendinginan berpasangan f. Penjelasan materi untuk pertemuan yang akan datang yaitu pengambilan nilai <i>dribble</i> .
---	--	---	--	---

Keterangan:



: arah lari pemain



: Pelatih



: cone (tanda jarak/pembatas)

X

: Pemain