

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 1 MAWASANGKA
TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
L. Muh. Farizwan
NIM. 18602244028

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER
SEPAK BOLA DI SMAN 1 MAWASANGKA TENGAH**

Oleh

L. Muh. Farizwan
NIM. 18602244028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah..

Metode penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen desain penelitian Pretest-Posttest one Group Design. Instrument penelitian menggunakan ketrampilan menggiring dari Bobby Charlton. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah dengan jumlah populasi 40 siswa putra. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria (1) aktif mengikuti latihan pada ekstrakurikuler sepak bola, (2) siswa kelas X dan XI, (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan Kriteria yang telah ditentukan terdapat dengan 24 siswa ekstrakurikuler yang memenuhi kriteria. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya uji hipotesisi adalah nilai t_{hitung} (11,939) > t_{tabel} (2,069), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah

Kata kunci: Latihan Kecepatan, Kemampuan Mendribbling

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : L. Muh. Farizwan

NIM : 18602244028

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

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

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Yang menyatakan,



L. Muh. Farizwan
NIM.18602244028

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 1 MAWASANGKA TENGAH

Disusun Oleh:

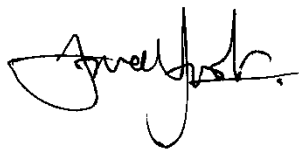
L. Muh. Farizwan

NIM 18602244028

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

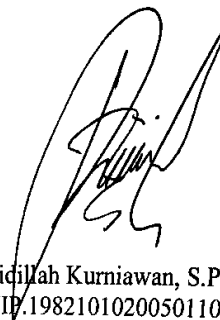
Yogyakarta, 21 Juli 2022

Mengetahui,
dan Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Faizillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198210102005011002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI
SMAN 1 MAWASANGKA TENGAH**

Disusun Oleh:

L. Muh. Farizwan

18602244028

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

Pada tanggal 1 Agustus 2022


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		5/8 - 2022
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		5/8 - 2022
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. Penguji		5/8 - 2022

Yogyakarta, Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

9

MOTTO

Lakukan kebaikan yang dapat membuat dirimu bahagia sehingga kamu dapat
tersenyum dengan bahagia

(penulis)

Never give up, jadikan kelemahan yang ada dalam dirimu sebagai motivasi
sampai dirimu merasakan kekuatan yang kuat dalam dirimu.

(penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak (La Ode Fardin) dan Ibu (Nursiah) Yang saya cintai serta saudara kandung saya L. Muh. Fazwan (adik) dan Waode Intan Nurfarizah (adik) yang selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada saya. Terimakasih atas bimbingannya dan telah mengajarkan tentang kesederhanaan, selalu mengajarkan rasa semangat dan pantang menyerah, sampai saat ini saya mengakui bahwa saya belum mampu untuk membanggakan kedua orang tua dan saudara saya yang saya cintai. Terimakasih karena telah membanting tulang untuk menyekolahkan saya hingga saya mendapat gelar sarjana. Terimakasih untuk ibu dan adik saya selalu support sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Saudara–saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas doa dan dukungan selama ini.
3. Bapak Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi saya yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada saya.
4. Teman-teman KAMMBAKA JOGJA yang telah meberikan begitu banyak fasilitas serta bantuan yang saya tidak bisa saya sebutkan serta teman kelas PKO A 2018 lainnya yang telah berjuang bersama–sama dan saling memberikan dukungan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI SMAN 1 MAWASANGKA TENGAH” dengan baik dan lancar.

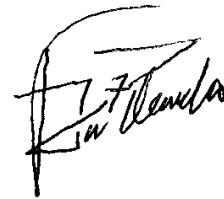
Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di universitas negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang sudah memberikan izin dan bantuan fasilitas dalam melakukan penelitian.
4. Bapak (La Ode Fardin) dan Ibu (Nursiah) Yang saya cintai serta saudara kandung saya L. Muh. Fazwan (adik) dan Waode Intan Nurfarizah (Adik) yang selalu memberikan doa, dukungan, serta motivasi kepada saya, serta saudara-saudara saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
5. Saudara-saudara saya di keluarga Besar KAMMBAKA JOGJA .
6. Teman-teman PKO A 2018 yang telah berjuang bersama–sama dan saling memberikan dukungan.
7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'L. Muh. Farizwan', written in a cursive style.

L. Muh. Farizwan
NIM.18602244028

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PENYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Sepak Bola.....	7
2. Hakikat Pendidikan Dalam Sepak Bola	8
3. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.....	8
4. Aturan Permainan Dalam Sepak Bola	12
5. Perlengkapan Pertandingan Dalam sepak Bola	13
6. Latihan Atau <i>Training</i>	14
7. Hakikat Keterampilan	16
8. Hakikat Kecepatan.....	17
9. Hakikat Mendribbling Bola (<i>Dribbling</i>).....	19
10. Profil SMAN 1 Mawasangka Tengah.....	23
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	29
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	35
2. Analisis Data	37
a. Uji Normalitas.....	37
b. Uji Homogenitas	38
c. Uji Hipotesis	39
B. Pembahasan	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi	45
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
D. Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA	47
 LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Dengan Kaki bagian Dalam	10
Gambar 2. Menghentikan Bola Dengan kaki Bagian Dalam	10
Gambar 3. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	11
Gambar 4. Menyundul Bola Sambil Meloncat	11
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur	12
Gambar 6. Lemparan Ke Dalam.....	12
Gambar 7. Lapangan Sepak Bola	13
Gambar 8. Menggiring Bola Dengan Kura-kura kaki Bagian Dalam	21
Gambar 9. Menggiring Bola Dengan Kura-kura kaki Penuh.....	21
Gambar 10. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	22
Gambar 11. Bagan Kerangka Berpikir	27
Gambar 12. Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton.....	31
Gambar 13. Deskripsi Data Kemampuan Mendribbling Bola	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Design Eksperimen <i>The One Group Pretest Posttest Design</i>	29
Tabel 2. Statistik Data Kemampuan Mendribbling Bola.....	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Mawasangka	36
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas	39
Tabel 6. Hasil Uji t <i>Paired Sampel t test</i>	39
Tabel 7. Efektifitas Pengaruh Latihan Kecepatan sprint 20 Meter Bolak Balik Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	50
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	51
Lampiran 3. Surat Validasi.....	52
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi	53
Lampiran 5. Data Penelitian Petest Dan Posttest	54
Lampiran 6. Statistik Data Penelitian	55
Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	58
Lampiran 8. Analisis Uji t.....	59
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sangat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan dan menjadi salah satu akses jalan untuk mendapatkan bakat yang belum di ketahui sebelumnya oleh seorang manusia. Maka dari itu pemerintah harus menyediakan sarana dan prasarana olahraga di setiap kota atau kabupaten untuk meningkatkan potensi atlet. Seperti halnya pada UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 8 setiap warga negara berkewajiban untuk berperan serta dalam kegiatan olahraga dan memelihara prasarana dan sarana olahraga serta lingkungan.

Olahraga yang menjadi pilihan dan sangat di gemari di dunia adalah sepak bola. Toho cholik Mutohir (2007: 23) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Berdasarkan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 4 serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Berdasarkan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2005 Tentang Ketentuan Umum Keolahragaan pada Bab 1 pasal 1 yang menyatakan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Sesuai dengan undang-undang tersebut di atas

dapat di simpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia, baik dalam pengembangan jasmani, rohani maupun dalam kehidupan sosial.

Sepak bola adalah permainan beregu yang di mainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olahraga sepak bola juga banyak di mainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berptensi dan berbakat akan dibina atau dilatih.

Seorang pemain sepak bola memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Hal ini di sebabkan potensi atau bakat yang dimiliki setiap individu berbeda. Selain karena bakat yang dimiliki, faktor latihan juga sangat menentukan, seberapa besar tingkat keterampilan yang dimiliki seseorang dalam bermain sepak bola. Tidak bisa dipungkiri juga bahwa dengan menjalani proses latihan yang sama seseorang yang memiliki bakat lebih dalam bermain sepak bola tingkat keterampilan yang dimilikinya akan lebih menonjol dibandingkan pemain lain yang kurang berbakat.

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang di perlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan menjadi faktor penentu keberhasilan di dalam cabang olahraga permainan. Widiastuti (2011) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis

secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Bermain sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai, salah satunya adalah teknik mendribbling bola. Teknik mendribbling bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk di kuasai oleh pemain dalam bermain sepak bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik mendribbling bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Mendribbling bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari berbagai anggota tubuh. Agar mendribbling bola dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan mendribbling bola harus di koordinasikan dengan baik. Kecepatan yang baik perlu di dukung dengan kemampuan menggiring bola.

Kemampuan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan kecepatan dan melakukan *dribbling* masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah di susun oleh pelatih. Teknik mendribbling bola yang baik dan benar di perlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang maksimal, teknik mendribbling bola dapat di lakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, contohnya mendribbling bola ke depan lurus lalu berbalik badan, mendribbling bola melewati rintangan dan bentuk latihan lainnya. Untuk menguasai suatu cabang olahraga harus melalui latihan-latihan yang sistematis dan terprogram. Tujuan melakukan latihan adalah untuk dapat

menguasai keterampilan taktik, teknik, dan strategi bermain, memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring atau mendribbling bola dengan latihan kecepatan. Salah satu manfaat dari latihan kecepatan ini dapat meningkatkan kecepatan gerakan siswa saat melakukan *dribbling*, hal ini dapat dilihat dari segi latihan-latihan kecepatan yang terprogram akan menimbulkan suatu perbedaan kecepatan seseorang dalam melakukan *dribbling*. Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik dari dalam maupun luar meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002:8)

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Mawasangka Tengah. Hal ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan siswa dalam mendribbling bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Dalam permainan sepak bola kecepatan pemain sangat penting, maka dari itu seberapa besar pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola.

2. Manfaat yang di hasilkan setelah siswa melakukan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola.
3. Seberapa besar perbedaan kecepatan antara siswa setelah melakukan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola.
4. Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan siswa pada saat mendriblin bola.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan batasan permasalahan agar pembahasan dalam penelitian dapat di selesaikan tepat sasaran yang di diharapkan yaitu hanya pada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah di kemukakan, maka di dapatkan rumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah”.

E. Tujuan Penelitian

Mengetahui perbedaan pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di dapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah, sebagai berikut:

1. Meningkatkan kecepatan siswa dalam mendribbling bola.
2. Meningkatkan kecepatan gerak tubuh pada saat berlari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang di mainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepak bola terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono, 1982:79). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan kemampuan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepak bola yang baik perlu adanya bimbingan dan tuntunan yang meliputi tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (Federation Internasional The Football Association). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Sucipto, dkk (2000: 7) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk

membuat gol gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepak bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri atau imbang.

2. Hakikat pendidikan dalam sepak bola

Menurut sucipto, dkk, (2000: 8), tujuan yang paling utama dan yang paling di harapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk masalah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), ineraksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*). Sepak bola dapat mengubah anak menjadi pribadi yang memiliki mental yang kuat dan mempunyai semangat yang bagus untuk bekal kehidupan kedepannya.

3. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Menurut John Elinger (Robert Koger, 2007: vii) melatih tim sepak bola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik dasar yang diperlakukan dalam berbagai kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik dasar permainan sepak bola. Setiap jenis teknik yang di ajarkan harus diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan berubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan menggunakan

teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi dan kendala yang ada setiap pertandingan.

Menurut Soeharno (1985: 43) pengertian teknik dasar adalah proses gerak dimana dalam melakukannya menempatkan fundamen gerak yang dilakukan dengan kondisi yang sederhana dan mudah. Menurut Sardjono (1985: 46) teknik dasar dengan bola dalam permainan sepak bola adalah semua gerakan dengan menggunakan bola yang dilakukan dalam bermain sepak bola. Teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu di tujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak di tujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya. Jadi kemampuan dasar jelas sangat di butuhkan oleh para pemain.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 17) teknik dasar dalam bermain sepak bola adalah sebagai beriku :

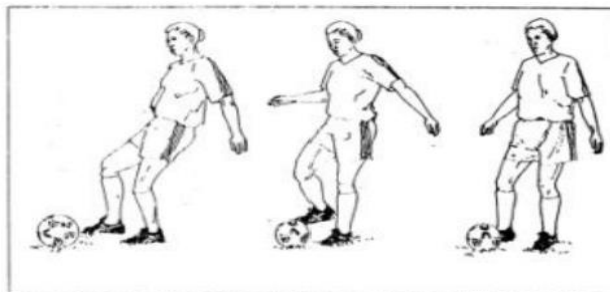
- a. Menendang (*kicking*): bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.



Gambar 1. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam

(Sucipto, dkk, 2000:18)

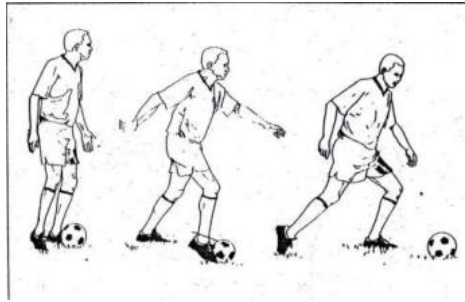
- b. Menghentikan (*control*): bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentiakan bola dengan dada.



Gambar 2. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

(Sucipto, dkk, 2000: 23)

- c. Menggiring (*dribbling*): bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Balam

(Sumber: Sucipto, dkk, 2000 :29)

- d. Menyundul (*heading*): bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macamnya, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.



Gambar 4. Menyundul Bola Sambil Meloncat

(Sumber : Sucipto, dkk, 2000 :34)

- e. Merampas (*tackling*): bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.



Gambar 5. Merampas Bola Sampai Meluncur

(Sumber : Sucipto, dkk, 2000 : 36)

- f. Lemparan ke dalam (*throw-in*): lemparan ke dalam dapat di lakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.



Gambar 6. Lemparan Ke Dalam

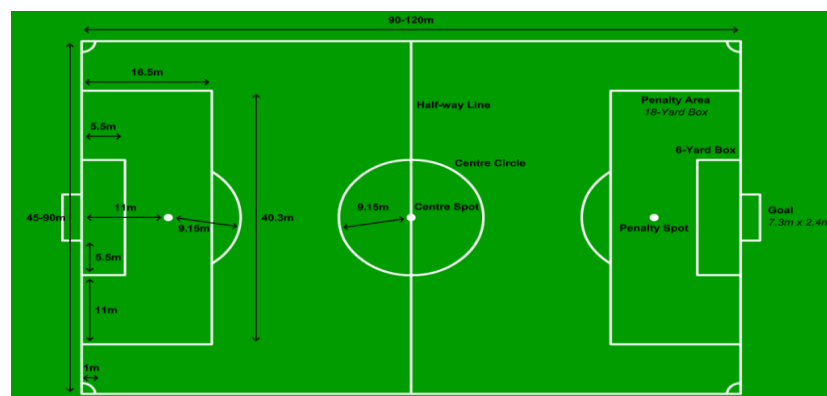
(Sumber : Sucipto, dkk, 2000: 37)

- g. Menjaga gawang (*goal kiper*): menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.
4. Aturan permainan dalam sepak bola

Menurut *laws of the game* dalam *FIFA* (2009: 4-12), lapangan permainan sepak bola harus berbentuk empat persegi panjang dan di tandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang di sebut garis samping. Dua garis yang pendek di sebut garis gawang. Ukuran yang standar dari sebuah lapangan

sepak bola yang layak di gunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter.

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan di beri garis berbentuk seperempat lingkaran dan berbeda sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centimeter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang di tutupi dengan jaring. Daerah ini termasuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter atau juga bisa di sebut kotak 16. Titik *penalty* berjarak 10 meter yang di ukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepak bola.



Gambar 7. Lapangan sepak bola

Sumber : *laws of the game dalam FIFA (2009: 10)*

5. Perlengkapan pertandingan dalam sepak bola

Menurut *laws of the game* dalam *FIFA* (2009: 14-24), fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepak bola meliputi : kaos tim atau kemeja olahraga yang berlengan, jika memakai pakaian dalam , warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin dacker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (17 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1000 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci – 15,6 lbs/sq inci).

6. Latihan atau *Training*

a. Pengertian Latihan

Menurut sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah

(Harsonondkk, 2005: 43). sistekian bertambah (Harsonondkk, 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh, beratus atau ribuan kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono, dkk, (2005: 41-42), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus di latih secara seksama, yaitu :

- 1) Latihan fisik, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau siswa dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsure fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepak bola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.

- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan mental: merupakan pelengkap dari ke tiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stress, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Seorang Pelatih semestinya harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa pedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi siswa sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan ; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perancangan tes-tes uji coba.

7. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung & Saputra (1999: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung & Saputra (1999: 63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, (3) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Triatmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan.

8. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang sangat penting dan diperlukan dalam cabang olahraga tertentu salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola. Sukadiyanto (2005) menyatakan, kecepatan adalah kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Pendapat lain menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik yang lain, atau untuk mengerjakan sesuatu

aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011). Hal ini di perkuat dengan pendapat widiastuti (2011) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan ialah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Sukadiyanto (2005: 106), menjelaskan bahwa kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langka, gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langka akan meningkatkan kecepatan bergerak. Membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep dasarnya, yaitu waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Kecepatan bergerak bergantung pada kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, dan frekuensi langka larinya. Pada olahraga sepakbola kecepatan sangat diperlukan, contohnya kecepatan dalam waktu reaksi dan daya dukung untuk berlari pada saat menggiring (*dribbling*) bola.

b. Macam-macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2000: 109) kecepatan terdapat dua macam, yakni kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan seseorang dalam menjawab

suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan gerak merupakan kemampuan seseorang melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak nonsiklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

Menurut Suharno HP (1993: 48) kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

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

9. Hakikat Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004 : 36). Agus Susworo D M, Saryono, dan Yudanto (2009: 150) *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik

tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan dari *dribbling* yaitu untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

Menurut Komarudin (2011: 50) tujuan menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

- a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura bagian dalam.
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak di ayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.



Gambar 8. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

(Sukatamsi, 1984 : 160)

- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - 1) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langka dengan kura-kura kaki penuh bola di dorong didepan dekat kaki.



Gambar 9. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

(Sukatamsi 1984 : 163)

- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 10. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

(Sukatamsi 1984 : 163)

Seorang pemain pada saat melakukan *dribbling* harus dapat merubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai yang ingin di capai. Untuk bisa melakukannya semua itu sangat di butuhkan unsur fisik berupa kecepatan.

- a) Faktor yang mempengaruhi kemampuan mendribbling Bola

Faktor yang mempengaruhi menggiring bola pada sepakbola menurut M Sajoto (1988: 13), kemampuan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur

yaitu “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

b) Manfaat *Dribbling*

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah, kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuh. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam mendribble bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Menurut Sukatamsi (2001: 20), kegunaan atau manfaat teknik menggiring bola antara lain: 1) Untuk melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

10. Profil SMAN 1 Mawasangka Tengah

a. Visi

Unggul dalam mutu pendidikan sesuai dengan tuntutan kebutuhan masyarakat dan perkembangan IPTEK serta menyelenggarakan pendidikan berwawasan lingkungan yang berlandaskan pada IMAN dan TAKWA terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dengan rumusan :

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara objektif yang berorientasi pada konsep kecakapan hidup (Live Skill) sehingga setiap siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 2) Melaksanakan remedial dan atau pengayaan yang terencana dan berkesinambungan.
- 3) Mendorong dan membantu siswa untuk mengenal dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal.
- 4) Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah.
- 5) Menumbuhkan kegiatan keagamaan, berbudaya dan berbudi pekerti luhur.
- 6) Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan berwawasan lingkungan.
- 7) Menciptakan suasana sekolah kondusif, disiplin dan tanggung jawab, toleransi dan tolong menolong.
- 8) Menetapkan manajemen partisipasi dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan kelompok kepentingan yang terkait dengan sekolah.

b. Misi

Mengaju pada visi dan misi SMA Negeri 1 Mawasangka Tengah serta tujuan umum pendidikan dasar dan menengah, tujuan sekolah dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Semua kelas melaksanakan pendekatan “pembelajaran aktif” pada semua mata pelajaran.
- 2) Mengembangkan berbagai kegiatan dalam proses belajar di kelas berbasis pendidikan budaya dan karakter bangsa.

- 3) Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan berwawasan lingkungan.
- 4) Mengembangkan budaya sekolah yang kondusif untuk mencapai tujuan pendidikan dasar.
- 5) Meyelenggarakan berbagai kegiatan sosial yang menjadi bagian dari pendidikan budaya dan karakter bangsa.
- 6) Menjalni kerja sama dengan berbagai stakeholder pendidikan dan media dalam mempublikasikan program sekolah.
- 7) Memanfaatkan dan memelihara fasilitas untuk sebesar-besarnya dalam proses pembelajaran.
- 8) Menyiapkan peserta didik yang terampil, disiplin tinggi, berbudi pekerti luhur yang dilandasi IMTAQ dan IPTEK yang mantap.
- 9) Meraih prestasi sebagai sekolah sehat tingkat nasional tahun 2020.
- 10) Meraih predikat akreditasi sekolah tahun 2020 klasifikasi nilai di atas 95 dengan peringkat A.
- 11) Meraih prestasi sebagai sekolah wisata tahun 2021.

B. Penelitian Yang Relevan

- a. Rizki Darmawan Wicaksana (2010) melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola pada kegiatan Ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 10 Malang”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Control-Group pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini siswa melakukan tes awal yang di sebut dengan *Pretest* setelah itu siswa

diberikan perlakuan berupa program latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan. Setelah itu siswa melakukan tes akhir (*Posttest*). Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 10 Malang, yang dibuktikan dengan hasil analisis uji-t untuk menggiring bola adalah 20,764 dengan nilai probabilitas $0,00 < a = 0,01$.

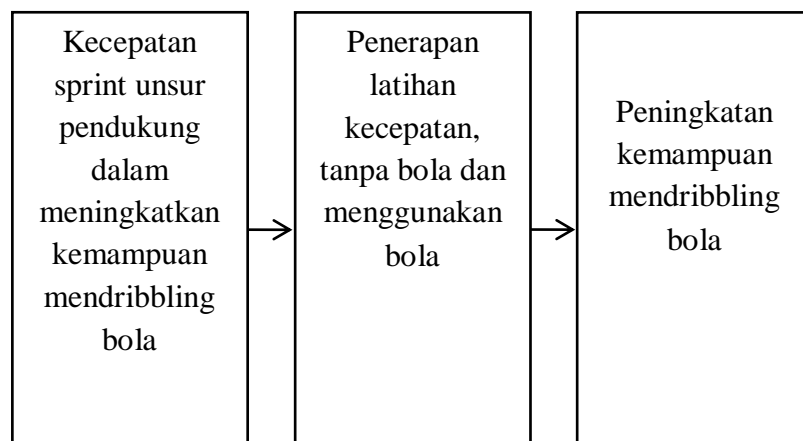
- b. Anang Suharyanto (2008) melakukan penelitian dengan judul: “pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SMPN 4 Pakem.” Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dalam bentuk *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini di bentuk dari kelompok-kelompok secara acak, namun kedua kelompok masing-masing di beri tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukkan latihan *zig-zag* terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SMPN 4 Pakem.

C. Kerangka Berpikir

Dilihat dari segi sistem gerak, kecepatan merupakan kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kemampuan mendribbling bola. Apabila seseorang mempunyai kecepatan yang baik, kualitas kemampuan mendribbling bola akan baik pula. Pada saat waktu mendribbling bola pemain harus bisa merubah arah bola dan menghindari lawan dengan cepat. Untuk

dapat melakukan semua itu sangat di butuhkan unsur fisik berupa kecepatan. Hal yang perlu di perhatikan dalam meningkatkan kecepatan kemampuan mendribbling bola adalah bagaimana latihan yang dilakukan efektif, efisien dan sistematis.

Latihan kecepatan sangat membantu kecepatan seseorang dalam bermain bola. Seorang pemain sepak bola harus memiliki kecepatan yang tinggi, mendribbling bola yang baik gunanya adalah untuk mampu menerobos daerah pertahanan lawan. Kecepatan sangat penting dalam teknik mendribbling bola ketika seorang pemain harus cepat membawa bola ke daerah lawan untuk menciptakan peluang gol. Oleh sebab itu, setiap pemain harus melatih kecepatannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila di butuhkan suatu kecepatan mendribbling bola untuk melakukan penyerangan cepat agar dapat menciptakan suatu gol bagi tim. Berikut adalah bagan kerangka berpikir peneliti :



Gambar 11. Bagan kerangka berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari kajian teori kerangka berpikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Mawasangka Tengah.
2. Mengetahui efektifitas latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat, menurut menurut Kusumawati (2015: 46) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai di lihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya group control (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Design Eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design*

<i>Pretest</i>	Variabel Bebas/Perlakuan	<i>Posttest</i>
Y ₁	X	Y ₂

Keterangan :

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran akhir (*Posttest*)

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Sumadi suryabrata (2006: 29) mengemukakan defenisi operasional adalah, defenisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Suharsimi Arikunto (2006: 118) mengemukakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Defensi Operasional Variabel yang dimaksudkan untuk

memberikan gambaran bagaimana variabel penelitian akan diukur, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman terhadap masalah yang diteliti. Adapun defenisinya sebagai berikut:

1. Latihan kecepatan

Latihan kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya untuk siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

2. Latihan menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah menggiring bola (*dribbling*) secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh keterampilan menggiring bola diukur dengan mengadopsi tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 80). Dalam penelitian ini populasi yang di gunakan adalah siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Mawasangka Tengah dengan jumlah 40 siswa putra.

2. Sampel

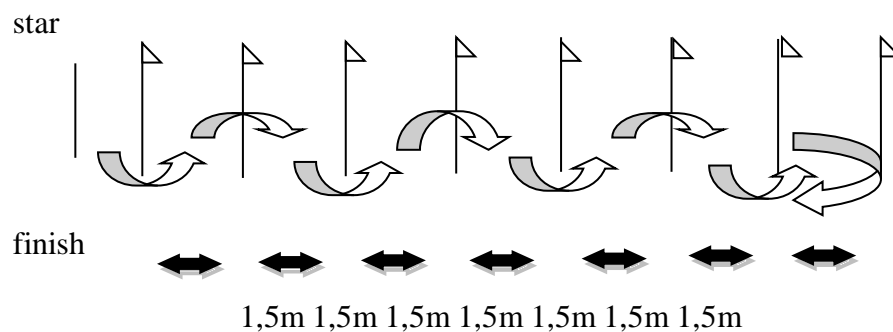
Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam

penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Untuk kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) aktif mengikuti latihan pada ekstrakurikuler sepak bola, (2) siswa kelas X dan XI, (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan dari kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 siswa ekstrakurikuler.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah instrumen modifikasi yang di buat Bobby Charlton di kembangkan untuk mengukur kemampuan menggiring bola (Mielke, 2007: 8). Hasil penelitian dengan instrumen dribbling Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864.



Gambar 12. Modifikasi instrumen menggiring bola Bobby Charlton

(sumber : Mielke.2007: 8)

Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. Alat dan perlengkapan yang di pakai yaitu:

- 1) Lapangan sepak bola
- 2) *Stopwatch*
- 3) *Cone*
- 4) Kertas dan alat tulis
- 5) Peluit.

b. Pelaksanaan

Seorang pemain atau murid berdiri di belakang garis batas yang sudah di buat, apabila ada aba-aba “peluit” seorang pemain (orang coba) berlari menggiring bola secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas *finish*. Seorang pemain dalam hal ini orang coba diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali kesempatan. Orang coba dinyatakan gagal apabila mengenai *cones* dan tidak sesuai arah panah pada diagram tersebut.

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, (2007: 308) Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (treatment) dan 2 kali untuk pretestn dan post test. Bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat

dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Setiap tes diberikan 2 kali kesempatan dan hasil yang terbaik yang akan digunakan sebagai data penelitian. Hasil yang tes yang didapatkan adalah berupa satuan detik.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ialah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan bergantung pada variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-SmirnovTest* dengan bantuan SPSS 20. Pengujian normalitas dengan rumus Kolmogorov-Smirnov: $D = \text{maksimum } [S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)]$ (Sugiyono, 2006: 150). Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan tidak normal.

2. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan dengan uji-t untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu latihan kecepatan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

a. Menguji signifikansi dengan Uji-t

H_0 : Sig > 0,05 artinya latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

H_a : Sig < 0,05 artinya latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah.

b. Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}

Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 ditolak atau H_a diterima, sedangkan apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, H_0 diterima atau H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah. Hasil penelitian dalam penelitian ini di deskripsikan sebagai berikut.

1. Data Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA N 1 Mawasangka Tengah

Hasil statistik penelitian pada data kemampuan mendribbling bola siswa ekstrakurikuler sepak bola Di SMA N 1 Mawasangka Tengah dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik data Kemampuan Mendribbling Bola

Keterangan	Prettest	Posttest
<i>Mean</i>	13,58	12,48
<i>Median</i>	13,42	12,61
<i>Mode</i>	12,24	11,12
<i>Std. Deviation</i>	0,80	0,72
<i>Minimum</i>	12,24	11,12
<i>Maximum</i>	14,95	13,84

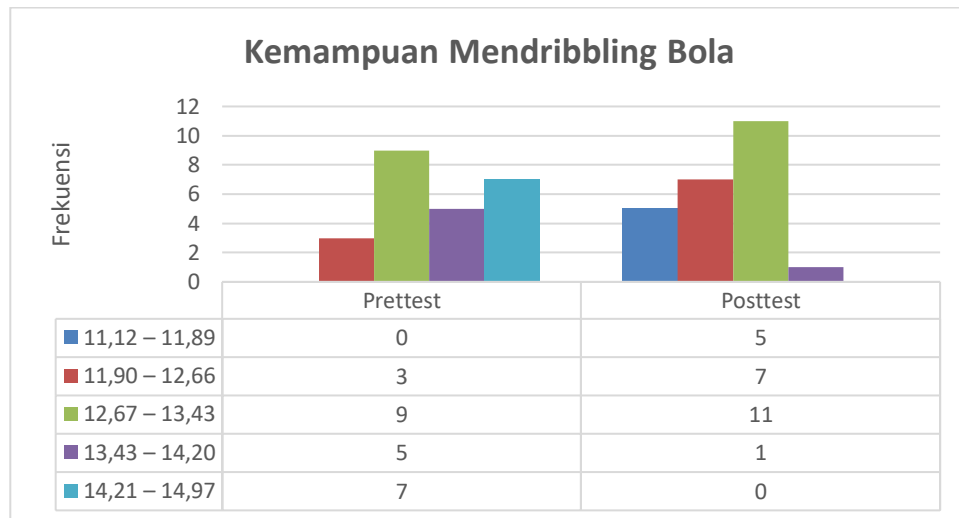
Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai

maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/
 banyak kelas, (Sugiyono, 2015: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat
 dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Mendribbling Bola
 Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA N 1
 Mawasangka Tengah**

Interval	Kategori	Prettest		Posttets	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
11,12 – 11,89	Baik sekali	0	0	5	20,83
11,90 – 12,66	Baik	3	12,5	7	29,17
12,67 – 13,43	Cukup	9	37,5	11	45,83
13,43 – 14,20	Kurang	5	20,83	1	4,17
14,21 – 14,97	Sangat Kurang	7	29,17	0	0
Jumlah		24	100	24	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat
 dilihat sebagai berikut :



Gambar 13. Deskripsi data Kemampuan Mendribbling Bola

Berdasarkan hasil statistik penelitian pada data kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata kemampuan menggiring pada saat prettes dengan posttest. Data pretest diperoleh rata-rata 13,58 sedangkan rata-rata posttest diperoleh 12,48. Hasil tersebut menunjukkan penurunan waktu dalam melakukan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah, yang diartikan bahwa kemmpauan menggiring menjadi lebih baik.

2. Analisis Data

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

a. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5 %	Keterangan
Data kemampuan menggiring	Pretest	0,577	0,893	Normal
	Posttest	0,595	0,871	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah diperoleh nilai $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

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

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kemampuan Mendribbling Bola	1:46	4,05	0,547	0,463	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,05), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Hipotesis 1

Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah, dalam penelitian ini menggunakan uji *t paired sampel t test*, hasil uji *t* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji *t Paired Sampel t test*

<i>Pretest – posttest</i>	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kemampuan Mendribbling Bola	23	2,069	11.939	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t_{hitung} (11,939) > t_{tabel} (2,069), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah.

2) Hipotesis 2

Untuk mengetahui besarnya efektifitas pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase, sebagai berikut.

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

Tabel 7. Efektifitas pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola

Variabel	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Kemampuan Mendribbling Bola	13,58	12,48	1,1

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah sebesar 8,10 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjuka jika efektifitas latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola sebesar 8,10 %.

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan olahraga dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga sepak bola memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik, harus didukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Salah satu kondisi fisik yang sangat penting untuk mendukung permainan sepak bola adalah kecepatan. Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Salah satu kemampuan biomotor terpenting yang dibutuhkan dalam olahraga adalah kecepatan (Bompa, 2012:309). Dalam olahraga sepak bola kecepatan tentu saja menjadi dasar fisik bagi pemain, dikarenakan pemain sepak bola dengan kecepatan baik tentu menjadi keunggulan untuk bisa beradu lari dengan lawan, saat membawa bola ataupun tanpa bola.

1. Hipotesis 1

Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (11,939) > t_{tabel} (2,069)$, dan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah.

2. Hipotesis 2

Kemudian efektifitas pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola untuk pretest 13,58 dan posttest 12,48 dengan

presentase peningkatan 1,1, sehingga di peroleh persentase peningkatan pada kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah sebesar 8,10%. Hasil tersebut diartikan jika latihan dengan lari kecepatan merupakan salah satu latihan yang cukup baik dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Faktor kondisi fisik dalam melakukan *dribbling* diantaranya kelincahan, keseimbangan. Kecepatan menjadi salah satu faktor yang penting dalam melakukan *dribbling*, hal tersebut dikarenakan dribbling yang baik harus dilakukan dengan cepat, oleh karena itu pemain harus melatih kecepatan dalam melakukan lari.

3. Data kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA N 1 Mawasangka Tengah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika pada saat pretest Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA N 1 Mawasangka Tengah sebagian besar masuk pada kategori cukup dengan persentase 37,5%, kemudian diikuti sangat kurang dengan persentase 29,17 %, kategori kurang sebesar 20,83%, kategori baik sebesar 12,5 % dan tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali.

Sedangkan hasil pada *posttest* diketahui Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA N 1 Mawasangka Tengah sebagian besar masuk pada kategori cukup dengan persentase 45,83 %, kemudian diikuti baik dengan persentase 29,17 %, kategori sangat baik sebesar 20,83%, kategori kurang sebesar 4,17 % dan tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan jika

kriteria hasil kemampuan menggiring siswa mengalami peningkatan setelah mendapatkan latihan kecepatan.

4. Hasil uji Normalitas

Data kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah di peroleh nilai P pada prettest 0,577 dengan sig 5 % 0,893 dan posttest nilai p 0,595 dengan sig 5% 0,871, dari hasil data tersebut kemampuan mendribbling bola siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah diperoleh nilai $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

5. Hasil Uji Homogenitas

hasil uji homogenitas kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,05), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambat kecepatannya, maka hasil menggiring bola semakin lambat pula. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola, sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya

berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal dalam menggiring bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Latihan Kecepatan dilakukan dengan cepat dan gerak berpusat pada otot tungkai dan kaki. Dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam menggiring bola meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap hasil menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya uji hipotesisi adalah nilai t_{hitung} (11,939) > t_{tabel} (2,069), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Mawasangka Tengah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di Di SMA N 1 Mawasangka Tengah mengenai data kecepatan dan kemampuan menggiring peserta didiknya.
2. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya, khususnya dalam bidang sepak bola.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Ada siswa yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan dan kadang tidak masuk secara rutin, sehingga hasil kemampuan menggiring ada yang kurang maksimal.

2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, sehingga perlu adanya Latihan yang rutin agar kecepatan peserta dapat berkembang dengan baik.

D. Saran

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

1. Bagi peserta yang mempunyai kemampuan menggiring yang kurang dapat ditingkatkan dengan latihan kecepatan.
2. Bagi pelatih latihan kecepatan dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh latihan sprint dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA


- Amung M & yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- FIFA. (2009). *Laws of the game FIFA*. Jakarta: PSSI
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2011). *“Dasar Gerak Sepak Bola”*. Yogyakarta: FIK UNY
- Kusumawati, M. (2015). *“Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)”*. Bekasi:CV Alfa Beta.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Mutohir, Cholik. (1992). *UU Sistem Keolahragaan Nasional*: Jakarta: Sunda kelapa Pustaka.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Universitas Udayana.
- Rizki Darmawan Wicaksono. (2010). *“Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 10 Malang”*. Skripsi. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2007). *“Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung Alfabeta.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik”*. Jakarta PT. Asdi Mahastya.

- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. (2015). Evaluasi Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara
- Sukatamsi. (1984). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sumadi Suryabrata. (2006). “*Metode Penelitian*”. Jakarta: Rajawali Pers.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- Triatmojo, S. (2008). *Peranan Keterampilan Gerak*. Diakses dari :
http://www.yski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=144%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-pene



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id



Nomor : 766/UN34.16/PT.01.04/2022 28 April 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . SMAN 1 Mawasangka Tengah, Kec. Mawasangka Tengah, Kab. Buton tengah, Provinsi Sulawesi Tenggara

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


Nama : L. Muh. Farizwan
NIM : 18602244028
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan kecepatan Sprint 40 M (20x20 M Bolak balik) Terhadap peningkatan kemampuan mendribbling Bola pada siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Mawasangka Tengah
Waktu Penelitian : 11 Mei - 10 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, NIP 19820815 200501 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat keterangan penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 MAWASANGKA TENGAH
TERAKREDITASI A
Jalan Poros Mawasangka-Wamengkoli No. 23 Tep. Lakorua (93762)
e-mail: sman1masteng01@gmail.com, sman1_masteng@yahoo.co.id
website: www.sman1mawasangkatengah.sch.id


SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 421,3/414/2022


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Mawasangka Tengah dengan ini menerangkan bahwa:

nama : **L. MUH. FARIZWAN**
NIM : 18602244028
program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
tempat, tanggal lahir : Garangga, 06 September 1999
jenis kelamin : Laki-laki
judul penelitian : Pengaruh Latihan kecepatan sprint 40 Meter (20x20 meter bolak balik) terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mawasangka Tengah

benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi) mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta pada SMA Negeri 1 Mawasangka Tengah mulai tanggal 11 Mei sampai 10 Juni 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Buton Tengah, 13 Juni 2022
Kepala Sekolah,

Asis, S.Pd., M.Si.
NIP 197510072005021003



Lampiran 3. Surat Validasi

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Herwin, M.Pd
NIP : 196502021993121001
Dosen : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang di susun untuk penelitian sudah saya baca, periksa dan teliti dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh :

Nama : L. Muh. Farizwan
NIM : 18602244028

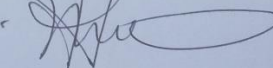
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Kecepatan Sprint 40 Meter Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMAN 1 Mawasangka Tengah

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian latihan kecepatan *sprint* 40 Meter terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 25 April
2022

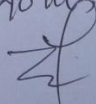
Validator



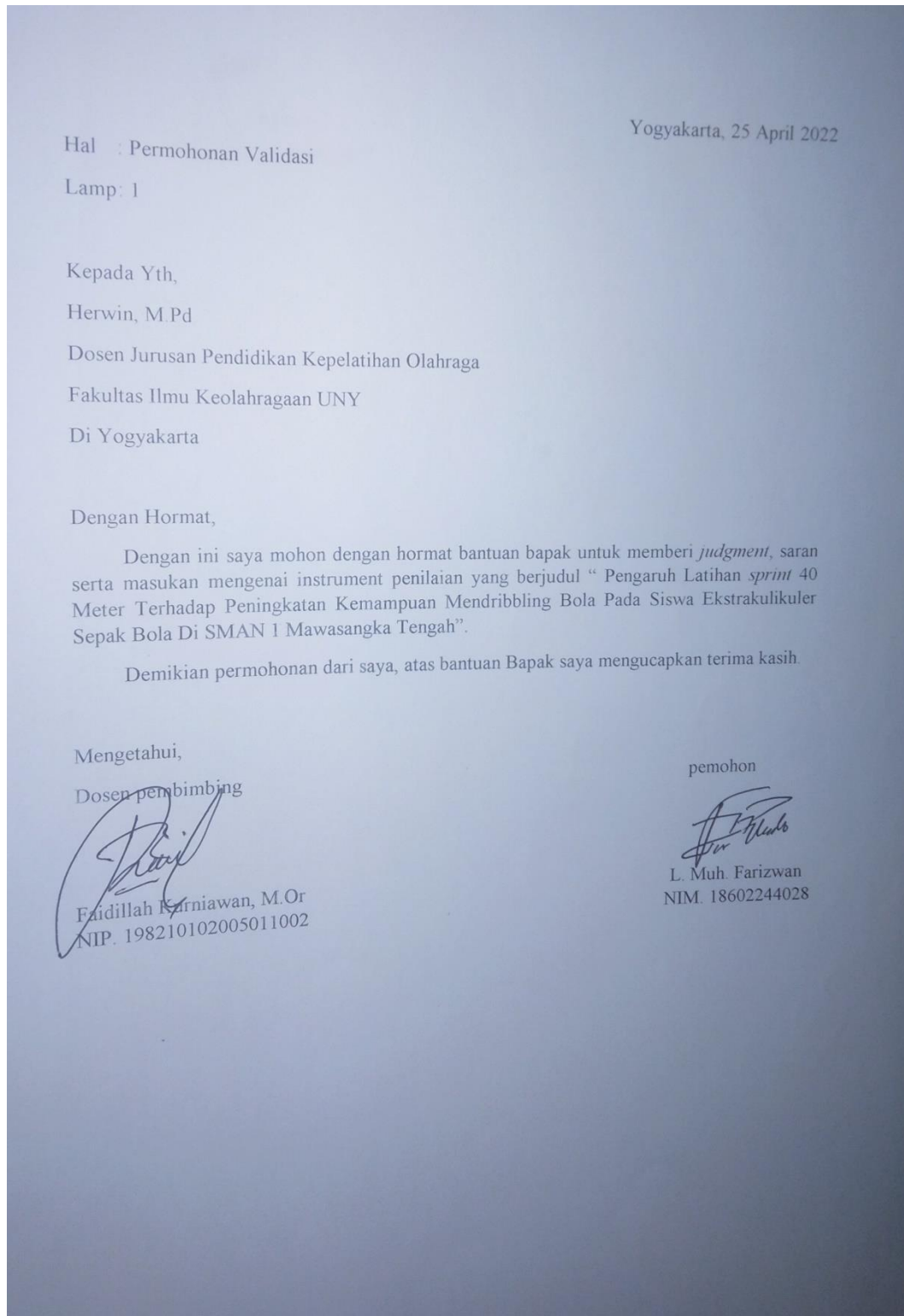
Herwin, M.Pd

NIP.

196502021993121001

Catatan : - Disesuaikan sprint 40 meter
diganti dengan sprint 2x20 m (bolak-balok)
- Jarak lemparan sesuai mat kuning bola ;
tidak akan mengopni 40 m karena
ada tema di lawn. 

Lampiran 4. Surat permohonan Validasi



Lampiran 5. Data Penelitian Pretest dan posttest

NO	Nama siswa	KELAS	Pretest	posttest
1	Acik Afrizal	XI MIPA 1	12.69	11.63
2	Rahman basrun	XI MIPA 1	13.52	12.67
3	Sahrandi	X MIPA 1	12.51	11.87
4	Muh. Azmi	X MIPA 2	12.24	11.95
5	Asran Fatir	XI MIPA 1	13.09	12.78
6	Muh. Hayat	XI MIPA 1	13.22	12.55
7	Abdul Rasyid	X MIPA 1	14.82	13.84
8	Iqmal Putra	XI MIPA 1	13.05	12.69
9	Erwin	XI MIPA 1	13.21	12.24
10	Muh. Risky	XI IPS 1	14.36	13.26
11	Rahman	X IPS 1	14.62	13.29
12	Nedy	XI IPS 1	13.68	12.41
13	Ahmad	XI IPS 2	14.79	13.03
14	Ifaldin	X MIPA 2	13.47	11.96
15	Umar Syarief	XI IPS 2	14.26	13.12
16	Zacky Akmal	X MIPA 2	12.56	11.75
17	Afy Rudin	X MIPA 1	14.17	12.96
18	Mukmin	X MIPA 2	12.8	11.12
19	Azwar	X MIPA 2	14.95	13.04
20	Muh. Izhar	X MIPA 2	13.38	12.09
21	Nurfan	X MIPA 2	13.25	11.93
22	Azmuin	X MIPA 1	14.28	13.21
23	Idul	X MIPA 1	14.09	13.11
24	Ramadhan	X MIPA 1	12.93	11.16

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Data Prettest	Data Posttest
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		13,5808	12,4858
Median		13,4250	12,6100
Mode		12.24 ^a	11.12 ^a
Std. Deviation		,80475	,71512
Minimum		12,24	11,12
Maximum		14,95	13,84
Sum		325,94	299,66

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Data Prettest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.24	1	4,2	4,2	4,2
	12.51	1	4,2	4,2	8,3
	12.56	1	4,2	4,2	12,5
	12.69	1	4,2	4,2	16,7
	12.80	1	4,2	4,2	20,8
	12.93	1	4,2	4,2	25,0
	13.05	1	4,2	4,2	29,2
	13.09	1	4,2	4,2	33,3
	13.21	1	4,2	4,2	37,5
	13.22	1	4,2	4,2	41,7
	13.25	1	4,2	4,2	45,8
	13.38	1	4,2	4,2	50,0
	13.47	1	4,2	4,2	54,2
	13.52	1	4,2	4,2	58,3
	13.68	1	4,2	4,2	62,5
	14.09	1	4,2	4,2	66,7
	14.17	1	4,2	4,2	70,8
	14.26	1	4,2	4,2	75,0
	14.28	1	4,2	4,2	79,2
	14.36	1	4,2	4,2	83,3
	14.62	1	4,2	4,2	87,5
	14.79	1	4,2	4,2	91,7
	14.82	1	4,2	4,2	95,8
	14.95	1	4,2	4,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

Data Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.12	1	4,2	4,2	4,2
	11.16	1	4,2	4,2	8,3
	11.63	1	4,2	4,2	12,5
	11.75	1	4,2	4,2	16,7
	11.87	1	4,2	4,2	20,8
	11.93	1	4,2	4,2	25,0
	11.95	1	4,2	4,2	29,2
	11.96	1	4,2	4,2	33,3
	12.09	1	4,2	4,2	37,5
	12.24	1	4,2	4,2	41,7
	12.41	1	4,2	4,2	45,8
	12.55	1	4,2	4,2	50,0
	12.67	1	4,2	4,2	54,2
	12.69	1	4,2	4,2	58,3
	12.78	1	4,2	4,2	62,5
	12.96	1	4,2	4,2	66,7
	13.03	1	4,2	4,2	70,8
	13.04	1	4,2	4,2	75,0
	13.11	1	4,2	4,2	79,2
	13.12	1	4,2	4,2	83,3
13.21	1	4,2	4,2	87,5	
13.26	1	4,2	4,2	91,7	
13.29	1	4,2	4,2	95,8	
13.84	1	4,2	4,2	100,0	
Total		24	100,0	100,0	

Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Data Preetest	Data Posttest
N		24	24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13,5808	12,4858
	Std. Deviation	,80475	,71512
Most Extreme Differences	Absolute	,118	,121
	Positive	,118	,102
	Negative	-,112	-,121
Kolmogorov-Smirnov Z		,577	,595
Asymp. Sig. (2-tailed)		,893	,871

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan menggiring

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,547	1	46	,463

ANOVA

Keterampilan menggiring

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	14,388	1	14,388	24,828	,000
Within Groups	26,657	46	,580		
Total	41,046	47			

Lampiran 8. Analisis Uji t

**T-
Test**

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Data Prettest	13,5808	24	,80475	,16427
	Data Posttest	12,4858	24	,71512	,14597

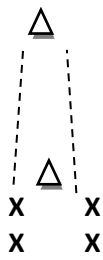
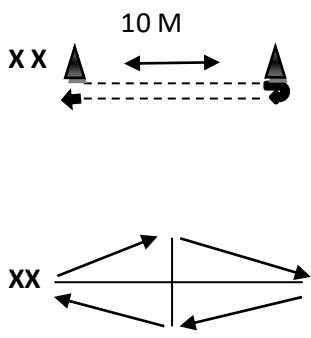




Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Data Prettest & Data Posttest	24	,832	,000

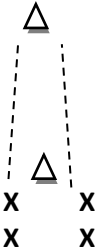
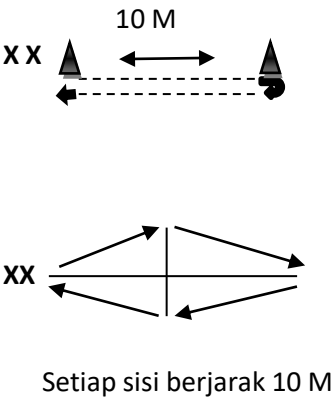
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Data Prettest - Data Posttest	-1,09500	,44933	,09172	,90527	1,28473	-11,939	23	,000

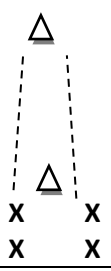
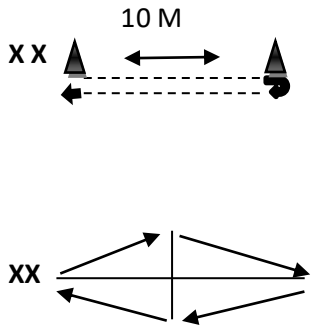
Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 1-2
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	40 menit 5 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	 10 M XX   XX   Setiap sisi berjarak 10 M	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

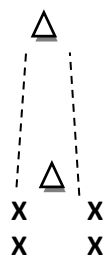
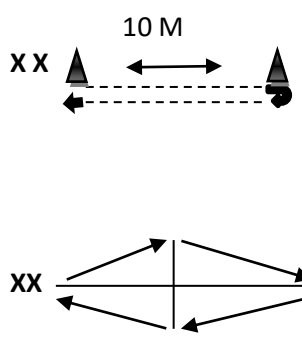
Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 3-4
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan <i>kecepatan</i> b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	40 menit 5 Repetisi 3 Set Interval 1 menit Recovery 30 detik	 <p>Setiap sisi berjarak 10 M</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

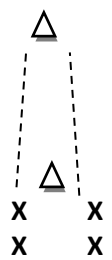
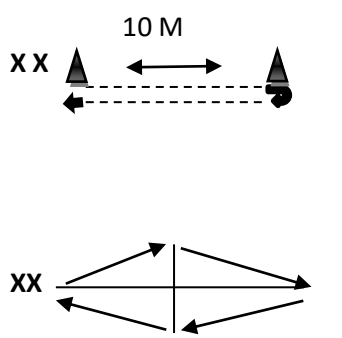
Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 85 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 5-6
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	45 menit 6 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	 Setiap sisi berjarak 10 M	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

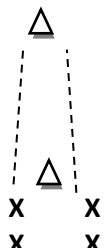
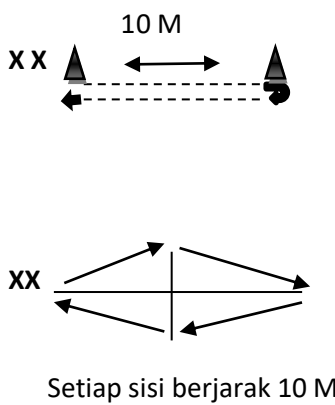
Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 85 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 7-8
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	45 menit 6 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	 Setiap sisi berjarak 10 M	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

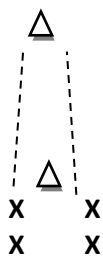
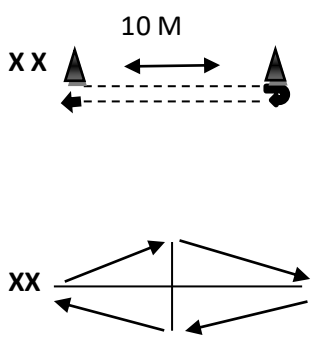
Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 9-10
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	50 menit 7 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	 Setiap sisi berjarak 10 M	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

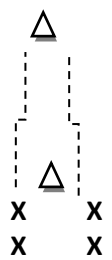
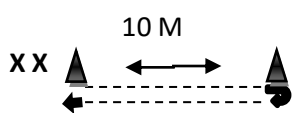
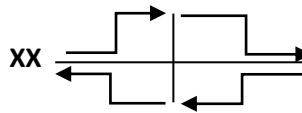
Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 11-12
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	50 menit 7 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	 <p>10 M</p> <p>XX</p> <p>XX</p> <p>Setiap sisi berjarak 10 M</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 95 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 13-14
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	55 menit 8 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	 10 M XX XX Setiap sisi berjarak 10 M	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Cabang olahraga	: Sepak Bola	periodisasi	: persiapan umum
Waktu	: 95 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: kecepatan sprint	Sesi	: 15-16
Jumlah Atlet	: 24 siswa	Peralatan	: Bola, cone, pluit
Hari/Tanggal	:	intensitas	: sedang
Tingkatan Atlet	: KU. 16-17	Pelatih	: 1 orang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 Menit	Pelatih XXXXXX	Singkat Dan Jelas
2	Pemanasan a. Jogging b. <i>Stretching statis</i> dan dinamis	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan suhu tubuh - Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. - Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks
3	Latihan inti : a. Latihan <i>dribbling</i> dengan kecepatan b. Latihan <i>dribbling</i> tanpa kecepatan	55 menit 8 Repetisi 3 Set <i>Interval</i> 1 menit <i>Recovery</i> 30 detik	  Setiap sisi berjarak 10 M	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan kecepatan dengan jarak setiap sisi 10 meter.
4	Pendinginan menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	Pelatih XXXXXX	Setiap Gerakan lebih pelan dari pada pemanasan
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi Latihan, agar kesalahan yang dilakukan, tidak di ulangi pada Latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi.

Lampiran Dokumentasi Penelitian

Pembukaan atau pengantar



Pretest





Treatment





Posttest





