

**PENGARUH LATIHAN *KOORDINASI* TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLING* DAN *PASSING* DALAM SEPAKBOLA DI SSB KALASAN  
SLEMAN**

**SKRIPSI**

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



Disusun Oleh:  
Olfi Kristiandi  
NIM. 18602244024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

# **PENGARUH LATIHAN *KOORDINASI* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING* DALAM SEPAKBOLA DI SSB KALASAN SLEMAN**

Oleh:  
Olfi Kristiandi  
NIM 18602244024

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Kalasan Sleman, (2) Pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing* bola pemain SSB Kalasan Sleman, (3) Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *dribbling* pemain SSB Kalasan Sleman, (4) Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *passing* pemain SSB Kalasan Sleman.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*control Groups Pretest-Posttest Desain*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Kalasan Sleman yang berjumlah 157 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Purposive sampling*. Kriteria penentuan sampel ini antara lain: (1) keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment* minimal 75%, (2) para pemain SSB Kalasan Sleman kelompok umur 11 tahun, (3) bersedia mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) tubuh dalam keadaan sehat dan bugar. Berdasarkan kriteria tersebut jumlah pemain yang akan diteliti berjumlah 30 siswa. Instrument keterampilan *dribbling* menggunakan *Dribbling Bobby Charlton* dengan validitas sebesar 0,973. dan keterampilan *passing* menggunakan *Mitchel Soccer Tes* dengan validitas sebesar 0,76. Analisis data menggunakan uji-t taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman, dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,710 > 2,145$ ) dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan persentase peningkatan 10,45%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman, dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,702 > 2,145$ ) dan signifikansi  $0,002 < 0,05$ , dengan persentase peningkatan 21%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *dribbling* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman, dengan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,438 < 2,048$ ) dan sig,  $0,687 > 0,05$ . (4) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan saat melakukan *passing* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman, dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $1,031 > 2,048$ ) dan sig,  $0,827 > 0,05$ .

**Kata kunci:** *koordinasi, keterampilan dribbling dan passing, pengaruh latihan*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Olfy Kristiandi

NIM : 18602244024

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Pengaruh Latihan *Koordinasi* Terhadap Keterampilan  
*Dribbling* Dan *Passing* Sepakbola Di SSB Kalasan Sleman

Menyatakan bahwa karya ilmiah ini merupakan hasil dari pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak ada karya ilmiah atau pendapat dari orang lain yang dicantumkan, kecuali sebagai acuan untuk kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila ternyata kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, maka saya siap menerima sanksi dan menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 10 Februari 2022

Yang menyatakan



Olfy Kristiandi

NIM. 18602244024

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *KOORDINASI* TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLING* DAN *PASSING* SEPAKBOLA DI SSB KALASAN SLEMAN**

Disusun oleh:

Olfi Kristiandi  
NIM 18602244024

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 Juli 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP. 196210101988121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi PKO



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP.196312281990021002

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *KOORDINASI* TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLING* DAN *PASSING* SEPAKBOLA DI SSB KALASAN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Olfy Kristiandi  
NIM 18602244024

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

Pada tanggal, 23 Agustus 2022


### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		31/8-22
Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		31/8-22
Drs. Herwin, M.Pd. Penguji		30/8-22

Yogyakarta, 31 Agustus 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan



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

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik. Kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya tercinta (Bapak Agustiawan & Ibu Jurliati) yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah sehingga penulis bisa dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Abang dan kakak saya tercinta (Ferdian dan Nonni Dessi Arisandi), yang selalu mendoakan, memotivasi, mensupport saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman PKO A 2018 yang selalu membantu dan memberikan dukungan.
4. Teman-teman Asrama Betiong yang selalu membantu dan memberikan dukungan kepada penulis
5. *Coach* Aryo, dan *coach* Wafhi, serta semua pengurus SSB Kalasan yang telah membantu dan memberikan kesempatan belajar serta masukan kepada penulis.

## **MOTTO**

“Dalam suatu ketidakpastian selalu ada sebuah kemungkinan, dan dalam suatu kegagalan pasti selalu ada sebuah kesempatan”. (Penulis)

Bara yang digenggam biar sampai jadi arang “Dalam mengerjakan sesuatu yang sulit, hendaklah bersabar hingga hal tersebut berhasil”. (Pepatah Melayu)

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain” (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul “pengaruh latihan koordinasi terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* sepakbola di SSB Kalasan Sleman” ini telah selesai dan siap diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai sebuah persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan olahraga


Skripsi ini bisa terwujud atas bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, selaku Pembimbing skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, waktu serta selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Ibu Nur Indah P, S.Pd.Kor., M.Or, selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi, perbaikan, dan masukan sehingga pelaksanaan ujian skripsi berjalan dengan baik.
3. Bapak Drs. Herwin, M.Pd, selaku penguji yang sudah memberikan koreksi, perbaikan, dan masukan terhadap tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
6. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S, selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama menempuh Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Ketua dan seluruh pengurus SSB Kalasan Sleman yang telah mengarahkan dan memberikan izin kepada penulis dalam melakukan penelitian terhadap atlet SSB Kalasan Sleman.
8. Seluruh pemain SSB Kalasan Sleman yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik dari penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 10 Februari 2022



Olfy Kristiandi  
NIM.18602244024

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
B. Penelitian Yang Relevan .....	39
C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Desain Penelitian.....	44

B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	45
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	45
D. Defenisi Operasional Variabel .....	47
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hasil penelitian.....	54
B. Pembahasan.....	66
C. Keterbatasan Penelitian .....	73
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	76
C. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 2. Control group pretest-posttest design.....	44
Gambar 3. Tes Passing Mendatar Sepakbola.....	48
Gambar 4. Instrument Dribbling Bobby Charlton .....	50
Gambar 5. Diagram Batang Pretest dan Posttest Eksperimen Dribbling.....	56
Gambar 6. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kontrol Dribbling .....	57
Gambar 7. Diagram Batang Pretest dan Posttest Eksperimen Passing .....	59
Gambar 8. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kontrol Passing.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel Dengan Ordinal Pairing .....	46
Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Dribbling.....	55
Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol Dribbling .....	57
Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen Passing.....	58
Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol Passing .....	60
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Dribbling .....	61
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Passing.....	61
Tabel 8. Uji Homogenitas Dribbling.....	62
Tabel 9. Uji Homogenitas Passing .....	62
Tabel 10. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling Kelompok Eksperimen (Latihan Koordinasi) .....	63
Tabel 11. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Passing Kelompok Eksperimen (Latihan Koordinasi) .....	64
Tabel 12. Uji-t Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol Dribbling....	65
Tabel 13. Uji-t Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol Passing .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	1
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Klub .....	82
Lampiran 3. Surat Permohonan Expert Judgement.....	83
Lampiran 4. Surat Keterangan Expert Judgement .....	84
Lampiran 5. Data Pretest Dribbling dan Passing .....	85
Lampiran 6. Data ordinal pairing Dribbling dan Passing .....	86
Lampiran 7. Data Posttest .....	87
Lampiran 8. Deskriptif Statistik <i>Dribbling dan Passing</i> .....	88
Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas <i>Dribbling dan Passing</i> .....	95
Lampiran 10. Uji t <i>Dribbling dan Passing</i> .....	97
Lampiran 11. t-tabel.....	101
Lampiran 12. Program Latihan .....	102
Lampiran 13. Dokumen pelatihan.....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat digemari dan sangat populer di seluruh dunia. Selain itu sepakbola juga merupakan cabang olahraga yang digemari baik pria maupun wanita, tidak heran jika perkembangan olahraga sepakbola saat ini maju dengan pesat. Selain itu, sepakbola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa di dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu di dunia. Sampai saat ini olahraga sepakbola masih dianggap sebagai salah satu olahraga yang terpopuler, hal ini dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan berbagai jenjang usia yang digelar di berbagai daerah, nasional, bahkan internasional.

Sejarah sepakbola sendiri adalah dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han, Pada masa itu olahraga ini disebut sebagai Tsu Chu. Tsu berarti kaki dan Chu artinya adalah bola yang terbuat dari kulit dan di dalamnya diisi oleh rumput. Tsu Chu sendiri merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masingnya berisi 10 orang. Polanya mirip dengan sepak bola, karena pemain akan memasukkan bola ke jaring yang dipasang di antara dua tiang yang bentuknya seperti keranjang, sebagai salah satu kegiatan hiburan saat ulang tahun raja. Sepakbola modern mulai berkembang di Inggris yang mana FA menetapkan peraturan-peraturan dasar dan menjadi sangat digemari oleh banyak kalangan. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar

menyebabkan sepakbola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah, kelahiran sepakbola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan untuk permainan. Bersamaan dengan itu, terjadi sebuah pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan olahraga sepakbola (*soccer*), pada tahun 1869 membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepakbola. Dan puncaknya yaitu pada tahun 1904 dibentuklah sebuah Federation International De Football Assosiation (FIFA) berbagai kompetisi dimainkan di seluruh negara, salah satu yang terkenal adalah FIFA World Cup.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan salah satu bentuk permainan invasi dimana dalam permainannya melibatkan 2 tim yang bermain dalam satu lapangan, tanpa dibatasi penyekat/pembatas antara kedua tim saat memainkannya. Permainan sepakbola merupakan permainan yang setiap timnya dimainkan oleh sebelas pemain dengan satu orang penjaga gawang serta terdapat aturan-aturan serta larangan di dalam permainannya. Menurut Irianto, (2010: 3), sepakbola merupakan permainan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Dalam bermain sepakbola dibutuhkan beberapa komponen dasar dalam memainkannya, komponen-komponen tersebut diantaranya adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola dibutuhkan tenaga, daya tahan, skill, ketenangan, serta kecerdasan. Selain komponen dasar

tersebut ada juga faktor pembantu yang sangat berpengaruh dalam menstabilkan komponen dasar tersebut, yaitu *koordinasi*. *Koordinasi* merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan sendi dalam menghasilkan gerak yang efektif. *Koordinasi* sendiri membantu atlet dalam mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda serta mampu mengkoordinasikan seluruh tubuhnya dengan baik dan benar. Menurut Halim (2011: 131) mengatakan bahwa komponen yang erat kaitannya dengan *koordinasi* terutama *koordinasi* mata-kaki adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan keseimbangan. Seseorang dengan tingkat *koordinasi* yang baik bukan hanya mampu melakukan keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang baru baginya. Dalam sepakbola sendiri *koordinasi* berperan sangat penting dalam berbagai gerakan diantaranya adalah *dribbling* dan *passing*.

*Passing* dalam permainan sepakbola jadi salah satu hal yang sangat penting dan wajib dimengerti oleh setiap pemain sepakbola, hal ini dikarenakan *passing* merupakan teknik yang dominan dilakukan dalam bermain sepakbola. Menurut Mielke (2007: 19) *passing* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* sendiri terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya ialah *passing* dengan kaki dalam, *passing* dengan kaki luar, dan *passing* dengan punggung kaki. Hal yang paling berpengaruh dalam kualitas *passing* atlet adalah tingkat *koordinasi*, ini dikarenakan integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama sebelum mengoper dan kaki sebagai pemegang fungsi utama dalam melakukan gerakan *passing* ke arah yang dikehendaki. *Koordinasi* mata-kaki

memiliki andil yang cukup besar terhadap penguasaan keterampilan bermain sepak bola khususnya pada keterampilan *passing* bola.

Sedangkan *dribbling* merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang gerakannya membawa/menggiring bola dengan berlari secara terputus-putus. Selain itu *dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Saat melakukan *dribbling* dibutuhkan *koordinasi* yang baik, hal ini dikarenakan gerakan *dribbling* dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya seperti *shooting*, *passing*, serta *keeping* sehingga tingkat fokus terhadap bola sangat besar. Gerakan *dribbling* sendiri terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya adalah *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, dan *dribbling* dengan kura-kura kaki.

Namun dalam membangun *koordinasi dribbling* dan *passing* sepakbola dibutuhkan proses latihan yang baik dan rutin. Latihan sendiri merupakan segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Menurut Emral (2017:8) latihan berasal dari kata praktis yang artinya adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan sendiri memiliki beberapa ciri yaitu mempunyai tujuan, dan prinsip-prinsip. Di dalam sepakbola proses latihan

merupakan salah satu hal yang paling penting terutama dalam meningkatkan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola khususnya teknik *passing* dan *dribbling*. Oleh karena itu salah satu jenis latihan yang sangat cocok diterapkan pada latihan *passing* dan *dribbling* adalah latihan *koordinasi*, hal ini dikarenakan dalam latihan *koordinasi* akan dihasilkan suatu gerakan yang serasi, berirama dan kompleks. Ketika kemampuan *passing* dan *dribbling* seorang pemain memiliki tingkat koordinasi yang bagus maka akan mudah dalam melakukan suatu gerakan terutama saat melakukan gerakan kombinasi. Hal ini bisa dilihat dari pemain-pemain Top dunia seperti Lionel Messi, Thiago Alcantara, Cristiano Ronaldo. Pemain-pemain tersebut mempunyai kemampuan *passing* dan *dribbling* yang baik dikarenakan mereka memiliki *koordinasi* terhadap gerakan yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan kurang lebih selama satu minggu, didapatkan hasil bahwa untuk penguasaan teknik dasar sepakbola yaitu *passing* dan *dribbling* para pemain SSB Kalasan Sleman masih sering melakukan kesalahan seperti saat *passing* bola tidak sampai ke teman yang dituju, sedangkan saat *dribbling* penguasaan bola dari kaki masih jauh dan diluar kendali pemain sehingga bola hilang dari penguasaan dan mudah direbut lawan. Selain itu pemain masih jarang diberikan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* bola serta pemberian metode latihan yang tidak berkelanjutan. Dalam meningkatkan kemampuan serta keterampilan dalam bermain sepakbola diperlukan proses latihan yang maksimal, efektif, dan efisien sehingga hasil yang didapatkan akan maksimal. Salah satu keterampilan sepakbola yang harus dilatih dengan maksimal adalah teknik-teknik dasar sepakbola serta kondisi

fisik yang bugar, oleh karena itu latihan yang diberikan harus dengan metode-metode yang baik dan benar. Metode latihan sendiri merupakan suatu cara untuk mengajarkan bentuk-bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang ataupun terus-menerus untuk menanamkan kebiasaan tertentu. Hal ini dikarenakan dalam menciptakan prestasi yang gemilang dibutuhkan kemampuan gerak dasar serta teknik dasar yang baik dan itu semua bisa dikembangkan melalui metode latihan yang tepat, sehingga keterampilan dalam bermain sepakbola akan meningkat.

Berdasarkan tulisan yang dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen terkait pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* sepakbola. Dalam penelitian terdapat beberapa jenis latihan yang akan digunakan pada saat pemberian *treatment* diantaranya adalah latihan *koordinasi* dengan variasi *dribbling* antara lain latihan *dribbling* membentuk angka 8, latihan *dribbling ziq-zaq* dan lain-lain, sedangkan untuk latihan *koordinasi passing* menggunakan latihan kombinasi antara *koordinasi* dan *passing* menggunakan metode *drill passing*. Dengan latihan yang terprogram akan membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan serta prestasinya. Latihan terprogram sendiri merupakan sebuah proses kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan tersstruktur dalam jangka waktu yang lama yang bertujuan meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental, untuk menunjang keberhasilan atlet dalam mengapai sebuah prestasi yang lebih maksimal.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik dan akan melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan**

## ***Koordinasi Terhadap Keterampilan Dribbling Dan Passing Sepakbola Di SSB Kalasan Sleman***

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar pemain SSB Kalasan Sleman masih rendah, hal ini terbukti saat *passing* bola masih suka melambung dan tidak terarah tepat di kaki teman, sedangkan saat *dribbling* penguasaan bola dari kaki masih jauh dan diluar kendali pemain sehingga bola mudah direbut oleh lawan.
2. Pemain masih jarang diberikan metode latihan untuk meningkatkan *passing* dan *dribbling* bola serta pemberian metode latihan yang tidak berkelanjutan.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* sepakbola di SSB Kalasan Sleman.
4. Belum diketahuinya perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola di SSB Kalasan Sleman.
5. Belum diketahuinya perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing* sepakbola di SSB Kalasan Sleman.

### **C. Batasan Masalah**

Bersumber pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, supaya mendapatkan hasil penelitian yang baik dan maksimal, maka pembahasan hanya

akan dibatasi tentang “Pengaruh Latihan *Koordinasi* Terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Sepakbola di SSB Kalasan Sleman”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi dan Batasan masalah yang telah dikemukakan, maka didapatkan rumusan masalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *koordinasi* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Kalasan Sleman?
2. Apakah ada pengaruh latihan *koordinasi* terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman?
3. Apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola di SSB Kalasan Sleman?
4. Apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing* sepakbola di SSB Kalasan Sleman?

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman.

3. Untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola di SSB Kalasan Sleman.
4. Untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing* sepakbola di SSB Kalasan Sleman.

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

Bersumeber pada lingkup dari permasalahan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan dan pengetahuan yang bermanfaat bagi pembaca dan khususnya bagi penulis mengenai pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* sepakbola.

##### **2. Manfaat Praktis**

1. Memberikan informasi pengetahuan bagi para pelatih sepakbola dan menambah wawasan dalam melatih khususnya terkait latihan *koordinasi* terhadap kemampuan *dribbling* dan *passing* sepakbola.
2. Memberikan pengetahuan dan bermanfaat bagi mahasiswa sebagai salah satu referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan *koordinasi dribbling* dan *passing*
3. Sebagai suatu media pembelajar yang paraktis, efisien bagi para atlet supaya bisa lebih semangat dalam latihan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

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

###### **a. Permainan sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia dan banyak digemari oleh berbagai kalangan baik pria maupun wanita, tidak heran jika perkembangan olahraga sepakbola saat maju dengan sangat pesat. Selain itu olahraga sepakbola juga sangat terkenal di seluruh dunia, sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa di dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu di dunia. Menurut Sener (2015: 10) sepakbola sudah semakin berkembang, sepakbola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga menjadi sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial. Sepakbola sendiri dalam permainannya melibatkan dua tim yang bermain dalam satu lapangan, tanpa dibatasi penyekat/pembatas antara kedua tim yang memainkannya.

Permainan sepakbola setiap timnya dimainkan oleh sebelas pemain dengan satu orang penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola pemain diperbolehkan menguasai bola dengan seluruh badanya kecuali tangan, hal ini dikarenakan jika bola mengenai tangan maka akan terjadi foul atau biasa disebut *hand ball*. Namun yang diperbolehkan menggunakan tangan hanya seorang kiper saja, hal ini dikarenakan kiper bertugas menangkap bola dan menjaga gawang dari kebobolan. Dalam bermain sepakbola dibutuhkan beberapa komponen dasar dalam

memainkannya, komponen-komponen dasar tersebut antara lain adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini dikarenakan dalam bermain sepakbola atlet tidak hanya berlari-lari mengejar bola saja tanpa tujuan namun dibutuhkan tenaga, daya tahan fisik, skill, ketenangan, serta kecerdasan.

Menurut Mujahir (dalam Santoso, 2014: 42) menjelaskan sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Menurut Irianto (2010:3) sepakbola merupakan permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Menurut Luxbacher (2011:2) menjelaskan bahwa olahraga sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawangnya dan mencoba membobol gawang lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain, dengan 1 orang penjaga gawang. Permainan sepakbola juga dimainkan dengan menggunakan hampir seluruh tubuh seperti kaki, dada, perut, kepala kecuali kedua tangan. Namun pemain yang diperbolehkan menggunakan tangan dalam permainan hanya seorang kiper atau penjaga gawang hal ini dikarenakan penjaga gawang memiliki tugas untuk menangkap bola serta menghalau bola supaya tidak masuk ke gawang.

## **b. Macam-macam Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola**

Dalam bermain sepakbola ada beberapa hal yang sangat penting dan wajib dikuasai, salah satunya adalah teknik dasar dalam permainan sepakbola. Dalam bermain sepakbola seseorang harus memahami mengenai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Sepakbola memiliki teknik dasar untuk bermain, yaitu teknik *passing, dribbling, heading, shooting, kontrol, keeping, feinting*. Teknik dasar sepakbola merupakan pondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar dalam permainan harus dikuasai betul oleh setiap pemain, hal ini dikarenakan teknik dasar menjadi kunci dari semua gerakan yang ada di dalam sepakbola. Menurut Irianto (2010:15) keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepakbola selain dituntut mempunyai fisik yang baik dan prima tetapi juga teknik dasar yang sangat baik, karena tanpa keterampilan teknik dasar yang baik pemain akan susah dalam mencetak gol dan bertahan secara efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam bermain sepakbola terdapat beberapa hal-hal pokok diantaranya adalah teknik dasar sepakbola. Teknik dasar sepakbola sendiri terbagi menjadi beberapa jenis antara lain, *passing, dribbling, kontrol, heading, shooting, kepping*. Adapun penjelasan setiap teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut:

## 1. Teknik *passing* bola

Sepakbola merupakan permainan tim yang menuntut kerjasama tim didalam permainannya. Oleh karena itu akurasi *passing* sangatlah penting untuk kesuksesan pemain sepakbola. menurut Luxbacher (2008: 9) *passing* sendiri merupakan operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. *Passing* yang efektif akan memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Menurut Luxbacher (2011:11) terdapat tiga teknik dasar dalam *passing* diantaranya sebagai berikut:

### a. *Inside-of-the-foot* (*passing* dengan bagian samping kaki dalam)

Kaki bagian ini sering digunakan oleh pemain untuk melakukan *passing* karena memiliki permukaan yang lebih luas sehingga mudah untuk mengarahkan bola. Pada saat *passing* menggunakan kaki bagian dalam bola akan lebih terarah serta laju bola lebih mudah untuk dikontrol oleh teman yang menerima bola.

### b. *Outside-of-the-foot* (*passing* dengan bagian samping kaki luar)

*Passing* menggunakan kaki bagian luar kerap dilakukan oleh pemain pada saat-saat tertentu untuk melabuhi lawan pada saat akan melakukan *passing* kepada teman. Hal ini dikarenakan pada saat *passing* menggunakan kaki bagian luar arah bola akan susah untuk ditebak oleh lawan.

### c. *Instep* (*passing* dengan punggung kaki)

*Passing* menggunakan bagian punggung kaki biasanya dilakukan ketika jarak tujuan *passing* terlalu jauh, sehingga bola yang di *passing* harus lebih keras dan

terarah. Sehingga *passing* dengan menggunakan punggung kaki merupakan alternative yang cocok digunakan.

## 2. Teknik *mengontrol* bola

Kemampuan mengontrol bola merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Dalam melakukan kontrol bola memerlukan kemampuan khusus yang melibatkan koordinasi berbagai anggota tubuh. *Mengontrol* bola dapat menggunakan bagian dada, tungkai atas, dan kepala apabila bola yang datang dalam posisi melambung diudara. Menurut Herwin (2004:39) tujuan menghentikan/mengontrol bola adalah untuk mengamankan bola dalam permainan tim sendiri tetap terjaga, menahan bola untuk mengoper bola ke teman atau daerah, untuk mencetak gol, untuk menguasai permainan. Dalam permainan sepakbola modern seperti saat ini, semua pemain di semua posisi harus mempunyai kontrol dasar yang baik, hal ini dikarenakan tim yang menguasai bola akan berusaha mempertahankan bola selama mungkin sampai dapat mencetak gol ke gawang lawannya. Selain itu di era modern seperti saat ini teknik kontrol bola sudah harus divariasikan dengan gerakan selanjutnya, sehingga muncul istilah kontrol jalan. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, paha, dada, telapak kaki, dan perut.

## 3. Teknik *heading* bola

*Heading* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang artinya adalah menyundul bola. Teknik dasar gerakan menyundul bola dengan kepala dilakukan pemain untuk menggapai bola di udara dengan ketinggian yang tidak bisa digapai dengan kaki, namun ada juga sebagian *heading* yang dilakukan

tanpa melompat hal ini dilakukan pada saat ingin mengoper ke teman dengan jarak yang agak dekat. Teknik *heading* sendiri bisa digunakan sebagai cara untuk mengoper teman, mengontrol bola, membloking bola, serta untuk mencetak gol. Menurut Komarudin (2011: 62) salah satu teknik dasar yang dapat digunakan disemua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *heading* bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, membuang bola, dan mengontrol bola.

#### 4. Teknik *dribbling* bola

*Dribbling* merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang gerakannya membawa atau menggiring bola. Teknik *dribbling* ini sangat diperlukan dalam sepakbola karena dalam menguasai bola terutama saat menyerang para pemain biasanya melakukan *dribbling*, selain itu teknik *dribbling* juga bisa dikombinasikan dengan gerakan tambahan seperti *dribbling-passing* maupun *dribbling-shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan dalam menggiring bola diantaranya adalah Cristiano Ronaldo, dan Lionel Messi. Oleh karena itu teknik *dribbling* dalam sepakbola sangat penting diberikan kepada pemain terutama pada usia dini.

Menggiring bola sendiri bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan lawan. Menurut Herwin (2004:36) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut : (1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan

*dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.

(2) Sedangkan bila di daerah bebas ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari cepat/sprint. Teknik *dribbling* sendiri dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar, serta *dribbling* menggunakan punggung kaki.

#### 5. Teknik *shooting* bola

Dalam bermain sepakbola mencetak gol merupakan hal yang sangat penting dan paling utama karena tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dalam durasi waktu yang ada. Salah satu teknik dasar yang paling efektif untuk mencetak gol adalah teknik *shooting*. *Shooting* merupakan salah satu gerakan yang tujuan utamanya adalah menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Laju bola yang cepat dan keras menambah peluang terciptanya gol serta beberapa variasi gerakan *shooting* bisa mengecoh pergerakan kiper. *Shooting* dilakukan dengan kontak antar bola dan kaki yang kuat dan cepat sehingga laju bola juga akan *powerfull*.

## **2. Definisi Latihan**

### **a. Pengertian latihan**

Latihan merupakan suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang lebih optimal. Menurut Sukadiyanto, (2011:1) latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik,

kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis atlet. Latihan sendiri memiliki beberapa ciri yaitu mempunyai tujuan, dan prinsip-prinsip. Menurut Langga & Supriyadi (2016:91) latihan merupakan suatu proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang suatu keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang lebih maksimal.

#### **b. Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan salah satu hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Menurut Harsono (2015: 51) dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Menurut Sukadiyanto (2011: 13), prinsip latihan memiliki peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu akan dapat menghindari olahragawan dari cedera selama proses latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009:7) penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memiliki atau memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

### 1. Partisipasi aktif

Melalui partisipasi aktif ini dimaksudkan agar supaya adanya perpaduan antara usaha atlet itu sendiri dengan kerja keras dari seorang pelatih, pelatih sendiri mempunyai kewajiban dalam mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggung jawab serta sikap mandiri dan disiplin.

### 2. Perkembangan multilateral

Pada tahap perkembangan multilateral ini proses perkembangan atlet diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia 6-15 tahun, hal ini tentunya bertujuan untuk mengembangkan dan mengoreksi gerakan-gerakan dasar seperti jalan, lari, loncat, lompat, lempar dan tangkap.

### 3. Individual

Karakter dari setiap individu sangat berbeda-beda dan unik, oleh karena itu respon saat melakukan latihan juga berbeda. Pada prinsip individual latihan harus diberikan secara perorangan sesuai dengan potensinya, dengan mempertimbangkan berbagai faktor. Oleh karena itu seorang pelatih harus mempertimbangkan perbedaan setiap individu atlet seperti:

- a. Keturunan, setiap atlet mewarisi sifat, fisik, mental serta emosi dari orang tuanya.
- b. Umur perkembangan, kematangan (umur biologis) setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya.
- c. Umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotor yang berbeda, hal ini bergantung pada lama latihan yang telah dilaksanakan.

- d. Kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

#### 4. Overload

Prinsip *overload* merupakan prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya. Sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi di dalam tubuh. Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan yang lebih tinggi maka akan terjadi proses penyesuaian, penyesuaian tersebut tidak seperti kondisi awal namun secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi. Oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan mengalami peningkatan.

#### 5. Spesifikasi

Prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan :

- a. Cabang olahraga, misalnya latihan untuk permainan sepakbola berbeda dengan latihan bola voli.
- b. Peranan olahragawan, misalnya seperti latihan sepakbola bagi pemain penyerang berbeda dan pemain bertahan.
- c. Sistem energi, latihan bagi olahraga yang dominan energi anaerobik berbeda dengan olahraga yang dominan energi aerobik.

- d. Pola gerak, setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang berbeda-beda meliputi pola gerak siklik-asiklik, *open skill-close skill*.
- e. Keterlibatan otot, latihan diberikan pada otot atau sekelompok otot yang berperan dalam melakukan sejumlah teknik dan cabang olahraga.
- f. Biomotor, komponen ini sangat berperan dalam setiap cabang olahraga.

#### 6. Kembali asal (*reversible*)

Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap *training*, akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan baik dan benar dan untuk mengembalikan performa seperti semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*). Adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining*. Oleh karena itu untuk mengatasi prestasi dan performa atlet yang naik-turun latihan diharapkan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan.

#### 7. Variasi

Tubuh seseorang memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan sedang, dan hari latihan ringan. Menurut Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 17), menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Oleh karena itu atlet haruslah memiliki tanggung jawab dan kedisiplinan dalam berlatih. Sehingga dalam mengatasi kebosanan dalam

latihan pelatih harus kreatif yaitu dengan memiliki banyak pengetahuan dari berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik.

### **c. Tujuan Latihan**

Dalam sebuah latihan tentunya memiliki sebuah tujuan yang harus dicapai. Tujuan latihan sendiri adalah untuk membantu seorang atlet dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan serta prestasi semaksimal mungkin. Dengan kata lain prestasi seorang atlet merupakan sebuah totalitas dari akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Menurut Suharjana (2011: 8) ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih secara rutin yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011: 8) tujuan dari latihan adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Latihan sendiri dibagi menjadi dua jenis yaitu latihan jangka Panjang dan latihan jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran untuk latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun kedepan bahkan lebih. Tujuannya latihan jangka panjang sendiri adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki atlet. Sedangkan latihan jangka pendek merupakan suatu sasaran latihan yang kurang dari jangka waktu satu tahun. Tujuan dari latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, diantaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, power, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

### **3. Defenisi *Koordinasi***

#### **a. Pengertian *koordinasi***

Di dalam bermain sepakbola dibutuhkan tingkat *koordinasi* yang tinggi, terutama *koordinasi* antara mata dan kaki. *koordinasi* merupakan hal yang paling mendasar di dalam sepakbola, *koordinasi* sendiri adalah suatu kemampuan seseorang atlet dalam mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuhnya dengan baik dan benar tanpa banyak melakukan kesalahan. Menurut Komarudin (2018: 4) *koordinasi* yaitu suatu kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem saraf dan otot selama eksekusi sebuah gerakan. Sedangkan menurut Nawan Primasoni (2011: 39) *koordinasi* adalah suatu kemampuan menunjukan tugas mata tangan dan mata tungkai seperti menendang dan melempar. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *koordinasi* merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengontrol tubuh yang menunjukan interaksi antara saraf dan otot saat melakukan sebuah gerakan baik gerakan antara mata-tangan dan gerakan mata-kaki, seperti gerakan menendang dan melempar.

Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:159) gerakan seorang atlet atau pemain sepakbola yang memiliki tingkat *koordinasi* yang lemah maka dalam melakukan gerakan-gerakan akan kaku dengan ketegangan dan energy yang berlebihan sehingga gerakan menjadi tidak efisien. Sedangkan untuk atlet yang memiliki kemampuan *koordinasi* yang baik maka gerakan- gerakan yang dilakukan akan lebih mudah tanpa adanya permasalahan saat bertanding. Karena semakin tinggi *koordinasi* seseorang maka akan semakin mudah dalam melakukan

suatu gerakan, serta mudah dalam mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks.

**b. Faktor yang mempengaruhi koordinasi**

Seorang atlet yang memiliki tingkat koordinasi yang tinggi dan baik tidak hanya mampu melakukan keterampilan gerak yang efisien, namun juga mampu mempelajari gerakan yang baru dengan cepat dan benar, tentunya dengan beberapa kali latihan. Menurut Ismaryati (2006: 112) kemampuan koordinasi yang baik tentunya tidak lepas dari beberapa factor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah:

1. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi
2. Tonus dan elastisitas dari otot
3. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan
4. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera

Selain faktor-faktor penentu diatas, tingkat koordinasi juga dipengaruhi oleh unsur biomotor diantaranya adalah:

1. Kelincahan

Menurut Subradjah (2012: 11), Kelincahan merupakan kemampuan seseorang atlet dalam mengubah arah kelincahan dengan cepat dan pada waktu bergerak tidak kehilangan keseimbangan.

2. Kelentukan

Menurut Subradjah (2012: 11) kelentukan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak yang sehalus-halusnya dalam persendian. Selain itu kelentukan merupakan kegiatan menrenggangkan

persendian atau mengulur otot (*stretching*). Metode stretching sendiri antara lain: aktif-pasif, statis-dinamis, bouncing (memantul), kombinasi atau PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Faktor utama dalam kelentukan adalah persendian, elastisitas otot, dan ligament.

### 3. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot. Menurut Fenanlampir (2015:165) keseimbangan terbagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak seperti berlari, berjalan dan sebagainya.

### 4. Kekuatan

Menurut Sukadiyanto (2011: 91) kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Secara fisiologis kekuatan adalah kemampuan neuromuscular otot dalam mengatasi beban luar dan beban dalam. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 70) kekuatan dikelompokkan menjadi beberapa jenis yaitu: kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan eksplosif, kekuatan daya tahan, kekuatan maksimum, kekuatan absolut, dan kekuatan relatif.

### 5. Daya tahan

Menurut Sukadiyanto (2011: 60) daya tahan ditinjau dari ketahanan otot merupakan kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan ketahanan dari sistem energi adalah suatu kemampuan kerja organ-organ dalam jangka waktu tertentu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018: 75)

dasar-dasar dalam daya tahan dibagi menjadi dua karakter yaitu: karakter umum dan karakter khusus.

**c. Manfaat *Koordinasi***

kemampuan seseorang atlet dalam mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuhnya dengan baik dan benar dibutuhkan *koordinasi* yang tinggi, hal ini dikarenakan dalam sebuah pertandingan sepakbola sering terjadi perubahan pada cuaca, lapangan pertandingan, lawan yang dihadapi sehingga tingkat koordinasi yang baik harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Berikut adalah beberapa manfaat dari koordinasi:

- a. Terwujudnya kemampuan KISS (*Koordinasi, Integrasi, Sinkronisasi dan Simplifikasi*)
- b. Memudahkan pemain dalam berpindah tempat secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain secara efektif.
- c. Menghasilkan suatu gerakan yang serasi, berirama dan kompleks.

**d. Latihan-latihan *Koordinasi* Dalam Olahraga Sepakbola**

Latihan *koordinasi* di dalam olahraga sepakbola merupakan salah satu metode latihan yang sangat berguna dan baik dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola seperti *dribbling* dan *passing*. Latihan *koordinasi* sendiri memiliki berbagai macam bentuk latihan yang dikombinasikan dengan alat olahraga antara lain sebagai berikut:

- a. Latihan *koordinasi* menggunakan *ladder drill*
- b. Latihan *koordinasi* menggunakan *cones/marker*

- c. Latihan *koordinasi* menggunakan *training rings* dan *boundary pole*
- d. Latihan *koordinasi* menggunakan *training hurdle* (gawang kecil)

#### **4. Definisi Keterampilan**

##### **a. Pengertian Keterampilan**

Keterampilan merupakan tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah gerakan tertentu. Selain itu keterampilan merupakan sebuah derajat suatu keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan yang dilakukan secara efektif dan efisien. Menurut Nugroho (2013:2) keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan juga bisa diartikan sebagai indikator dari sebuah kemahiran.

Seseorang bisa dikatakan terampil apabila orang tersebut bisa melakukan teknik atau suatu gerakan dengan baik dan benar. Tingkat keterampilan antara satu dengan yang lainnya memiliki perbedaan, namun akan tetapi yang dimaksud dengan tingkat keterampilan seseorang adalah sejauh mana orang tersebut menguasai kemampuan gerakannya. Oleh karena itu semakin tinggi tingkat keterampilan seorang pemain maka semakin baik juga tingkat keberhasilan dalam gerak dan tekniknya.

##### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan**

Gerakan yang terampil merupakan sebuah hasil akhir dari sebuah latihan gerak dan latihan teknik. Pada umumnya setiap pemain yang memiliki keterampilan yang baik mereka melakukan sebuah latihan gerak dan teknik yang maksimal. Menurut Ma'mun dan Yudha (2000: 57), sebuah keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan stabilitas lingkungan, jelas tidaknya titik awal dan

akhir dari sebuah gerakan, dan ketetapan sebuah gerak. Keterampilan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

1. Faktor *Phylogenetic*, yang merupakan suatu keterampilan yang dibawa sejak lahir dan dapat berkembang seiring bertambahnya usia anak.
2. Faktor *Ontogenetic*, yang merupakan suatu keterampilan yang dihasilkan dari suatu proses latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

## **5. Definisi *Dribbling***

### **a. Pengertian *Dribbling***

Dalam permainan sepakbola *dribbling* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika seorang pemain telah menguasai teknik *dribbling* dengan sangat baik maka sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Seorang pemain yang memiliki kualitas *dribbling* yang baik mampu mengacaukan pertahanan lawan sehingga pemain tersebut mampu membuka ruang untuk teman satu timnya. Mendribbling bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu tempat ke tempat lain hal ini dilakukan ketika ruang gerak ditutup oleh lawan sehingga pemain melakukan *dribbling* ke arah yang lain.

Menurut Mariyono, Rahayu, & Rustiana (2017: 72), *dribbling* merupakan salah satu teknik atau keterampilan yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Dalam gerakan *dribbling* pemain dituntut untuk melindungi bola, menggerakkan bola ke arah depan, samping, dan belakang.

Gerakan *dribbling* sendiri merupakan kombinasi dari komponen kondisi fisik diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan serta kelentukan. Menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari mendribbling 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.

### **b. Macam-macam Teknik *Dribbling* Sepakbola**

Dilihat dari perkenan kaki ke bola, teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Mendribbling bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, membuka ruang. Menurut Herwin (2004: 36) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

1. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling* yang artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
2. *Dribbling tanpa tekanan lawan*, bola yang digiring dengan gerakan yang sedikit cepat atau dikombinasikan dengan sprint.

Berikut beberapa teknik dalam *dribbling* bola:

#### **1. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam**

Menurut Danny Mielke (2007: 2) *dribbling* bola dengan kaki bagian dalam memungkinkan 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 terlindungi di antara kedua kaki, akan memberikan

perlindungan yang lebih baik dari lawan. Berikut cara pelaksanaan teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam:

- Sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam dan posisikan kaki tegak lurus terhadap bola.
- Tendanglah bola secara perlahan ke arah depan untuk mempertahankan kontrol .
- Pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan dalam mengontrolnya.
- Usahakan bola tetap dekat dengan kaki
- Tegakkan kepala dan mata terpusat ke arah lapangan di depan dan jangan selalu terpaku pada kaki.
- Saat *dribbling* kedua lengan agak dibuka untuk menjaga keseimbangan.

## **2. *Dribbling* Dengan Kaki Bagian Luar**

Menurut Danny Mielke (2007: 4) sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Pengolahan *dribbling* memungkinkan seorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. *Dribbling* dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Berikut cara pelaksanaan teknik *dribbling* dengan kaki bagian luar:

- Posisi kaki untuk mendribbling bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- Dorong bola ke arah depan secara perlahan.
- Langkahkan kaki secara teratur saat menyentuh bola.
- Bola selalu dekat dengan kaki agar mudah untuk dikuasai.

- Posisi lutut agak sedikit ditekuk untuk mempermudah dalam menguasai bola.
- Pandangan mata ke arah depan dan sesekali melihat ke arah bola.
- Saat *dribbling* kedua lengan agak dibuka untuk menjaga keseimbangan

### **3. *Dribbling* Dengan Punggung/kura-kura Kaki**

Pada teknik menggiring dengan punggung kaki ini perkenaan bola terletak pada tengah kaki/pada bagian tali sepatu. Menggiring bola dengan punggung kaki memberikan kesempatan pada pemain untuk mengubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha mengambil bola. Berikut cara pelaksanaan teknik *dribbling* dengan punggung/kura-kura kaki:

- Posisi kaki *dribbling* sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki.
- Melangkah secara teratur dengan perkenaan bola pada punggung kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri mendorong ke depan.
- Posisi bola selalu dekat dengan kaki.
- Posisi lutut agak sedikit ditekuk hal ini bertujuan supaya memudahkan saat *dribbling* bola.
- Pandangan mata lurus ke arah depan dan sesekali melihat ke arah bola.
- Kedua tangan tidak dibuka, hal ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan saat *dribbling* bola.

#### **c. Kesalahan Saat Melakukan *Dribbling***

*Dribbling* bola merupakan sebuah teknik dasar dalam sepakbola yang gerakannya agak sulit untuk dilakukan, karena tidak semua pemain sepakbola mampu mendribbling bola dengan baik. Oleh karena itu sering terjadi kesalahan-

kesalahan yang terjadi saat pemain melakukan *dribbling* sehingga bola dengan mudah direbut oleh pemain lawan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada pemain sepakbola saat melakukan *dribbling* antara lain sebagai berikut:

1. Perkenaan bola pada kaki terlalu jauh sehingga bola berada di luar jangkauan pendribbling.
2. Mendribbling ke arah lawan dengan cepat atau tidak menggunakan timing sehingga bola dengan mudah direbut oleh lawan.
3. Sering tersangkutnya bola di sela kaki pemain saat *dribbling* dilakukan.
4. Terlalu percaya diri sehingga pemain sering memaksakan *dribbling* pada ruang yang seharusnya bola tersebut dapat di *passing* ataupun *long passing*.

Oleh karena itu untuk meminimalisir kesalahan pada saat *dribbling* diperlukan suatu cara. Berikut beberapa cara untuk meminimalisir kesalahan saat *dribbling*:

1. Pemain yang sedang melakukan *dribbling* harus tetap menjaga posisi bola agar tetap di bawah penguasaan, dekat dengan kaki. Pada saat ingin mengubah arah pastikan ubah arah ke daerah yang kosong dan saat menekuk bola harus berada dalam kontrol pemain.
2. Pastikan pandangan saat *dribbling* lurus ke depan atau ke arah lapangan permainan lawan namun sesekali juga harus melihat ke arah bola sehingga bola tetap pada kontrol kita.
3. Saat *dribbling* hindari selalu melihat ke arah bawah/bola hal ini dikarenakan kita tidak tau posisi lawan di depan apakah masih jauh atau sudah dekat.
4. Hindari rasa percaya diri yang berlebihan, gunakanlah gerakan *dribbling* yang simple sehingga bola akan tetap berada di penguasaan kita.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa posisi tubuh, pandangan serta mental sangat mempengaruhi setiap gerakan *dribbling*. Selain itu penguasaan gerak dasar serta *koordinasi* sangat dibutuhkan dalam gerakan *dribbling* bola, hal ini dikarenakan jika seorang pemain menguasai gerak dasar dan *koordinasi* yang baik maka hasil dari gerakan *dribbling* akan sangat baik dan maksimal.

#### **d. Manfaat dan Kegunaan *Dribbling***

Teknik dasar *dribbling* bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, serta membawa bola ke arah teman satu tim serta untuk menerobos pertahanan lawan. Namun hal yang paling penting dan harus diperhatikan saat mendribbling bola adalah dilakukan pada situasi yang tepat dan berada di daerah pertahanan lawan.

Namun kegunaan yang paling utama dari teknik *dribbling* adalah mencari sebuah kesempatan atau ruang untuk mengumpan kepada teman, menguasai bola agar tetap pada penguasaan tim, menerobos pertahanan lawan, serta untuk melewati lawan satu lawan satu, selain itu teknik *dribbling* ini juga menjadi salah satu strategi untuk mengacaukan pertahanan lawan sehingga permainan lawan menjadi terhambat.

#### **6. Definisi *passing***

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mana dalam permainannya membutuhkan kerja sama tiap pemain yang baik dan kompak. Dalam mencapai suatu permainan yang baik dan kompak diperlukan pemain-pemain yang memiliki dan menguasai teknik dasar sepakbola yang mumpuni. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam sepakbola adalah

teknik *passing*. *Passing* secara efektif akan memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* dimulai ketika pemain yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain lawan. Oleh karena itu keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan antar pemain saat melakukan pertandingan. Ketetapan, langkah dan waktu saat melepaskan bola merupakan bagian penting dari teknik dasar *passing* bola.

Menurut Luxbacher (2011: 11), seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temanya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang sehingga tidak membuang kesempatan dalam mencetak gol. Operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara (Luxbacher, 2011: 11). Mengoper bola saat berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat berada di udara.

Teknik dasar *passing* sendiri dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu *inside-of-the-foot* (dengan kaki bagian dalam), *outside-of-the-foot* (dengan kaki bagian luar), dan *instep* (dengan punggung kaki). Berikut adalah penjelasan dari teknik dasar *passing* tersebut:

### **1. *Passing-inside-of-the-foot* (passing dengan kaki bagian dalam)**

Teknik passing dengan menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik dasar *passing* yang paling umum dan yang harus dimengerti serta dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. berikut tata cara pelaksanaan *passing* dengan kaki bagian dalam:

- Berdiri menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola.
- Fokus ke arah bola
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh disamping bola.
- Kaki yang akan menendang bola dalam posisi menyamping.
- Arahkan jari kaki keatas menjauhi garis tengah tubuh.
- Tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki yaitu dari ujung ibu jari sampai dengan mata kaki.

### **2. *Passing-outside-of-the-foot* (passing dengan kaki bagian luar)**

Teknik *passing* dengan kaki bagian luar merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambal menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Berikut tata cara pelaksanaan *passing* dengan kaki bagian luar:

- Berdiri menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola.
- Fokus ke arah bola
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh disamping bola.
- Kaki yang akan menendang bola dalam posisi menyamping.
- Arahkan jari kaki keatas menjauhi garis tengah tubuh.

- Tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping luar kaki yaitu dari ujung jari kelingking sampai dengan mata kaki.

### **3. *Passing instep (passing dengan punggung kaki)***

*Passing* dengan punggung kaki merupakan teknik *passing* yang perkenaan bola pada bagian punggung kaki, teknik ini sendiri biasa digunakan untuk mengoper pemain yang jaraknya agak jauh sehingga bola yang di *passing* akan cepat datangnya. Berikut cara pelaksanaan *passing* dengan punggung kaki:

- Berdiri menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola.
- Fokus menghadap bola
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh disamping bola.
- Kaki yang akan menendang bola dalam posisi menyamping.
- Arahkan jari kaki keatas menjauhi garis tengah tubuh.
- Tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.

## **7. Profil SSB Kalasan Sleman**

### **a. Kondisi geografis**

Sekolah Sepak Bola Kalasan sendiri terletak di Jl. LPMP Kalasan, Raden Ronggo, Tirtomatani, Kalasan, Kabupaten. Sleman, Provinsi. Daerah Istimewa Yogyakarta. SSB Kalasan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kabupaten Sleman. Di SSB Kalasan sendiri siswa dibagi menjadi beberapa kelompok usia berdasarkan tahun kelahirannya. Pembagian kelompok usia sendiri disesuaikan dengan jadwal latihannya. Letak SSB Kalasan sangatlah strategis,

dekat dengan jalan utama Solo-Jogja, kemudian letaknya juga dekat dengan SD dan SMP Kalasan. Selain itu juga berdekatan dengan kantor Koramil Kalasan dan taman Raden Ronggo Kalasan. Lingkungan latihan sangatlah kondusif walau berada di pinggir jalan, dan sekitar pun terdapat lintasan jogging dan taman untuk tempat tunggu para wali yang menunggu anaknya berlatih.

#### **b. Visi Dan Misi SSB Kalasan Sleman**

##### 1. Visi SSB Kalasan Sleman

- a. Meningkatkan fungsi psikomotorik, kognitif, emosi dan perkembangan karakter melalui unsur-unsur sepakbola (*techniques, tactics, attitude-behavior*), serta menanamkan *Law of The Game* sejak dini kepada siswa dan menjadi pengangan bagi para orang tua.
- b. Menjadi bagian terbesar dari sebuah siklus yang berkesinambungan untuk menghasilkan kualitas pemain muda dengan *high level of skill*, dan *full of energy*, didukung daya tahan yang tinggi dalam menciptakan peluang, berpikir secara strategis dalam situasi menyerang maupun bertahan, dimana seluruh unsur tersebut harus diajarkan sejak usia dini, di dalam dan di luar lapangan, dalam bermasyarakat.

##### 2. Misi SSB Kalasan Sleman

- a. Menghasilkan pemain muda dari SSB Kalasan ke klub PS Kalasan pertahun.
- b. Meregister sejumlah nama pemain, U-15, U-18, U-23 pada jenjang klub PSS Sleman.

### **c. Prasarana dan Sarana SSB Kalasan Sleman**

Sekolah Sepak Bola Kalasan terletak di Jl. LPMP Kalasan, Raden Ronggo, Tirtomartani, Kalasan, Kabupaten. Sleman, Provinsi. Daerah Istimewa Yogyakarta. Kode pos 55571. Kondisi Fisik SSB sudah cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari sarana penunjang kegiatan latihan, seperti Lapangan, halaman pinggir untuk jogging, serta berbagai fasilitas penunjang lainnya. SSB Kalasan terdiri dari 1 lapangan utama, 2 gawang utama, 6 gawang medium, 2 gawang kecil, 1 lintasan jogging, 1 Mushola, 2 kamar mandi dan 1 sekre atau tempat penyimpanan peralatan latihan dan tempat parkir. Selain itu, tersedia juga sarana lain seperti cone, marker bola, tangga atau ladder, tiang pancang dan masih banyak lagi. Berikut fasilitas atau sarana dan prasarana yang terdapat di SSB Kalasan adalah sebagai berikut:

#### **1. Prasarana**

Lapangan utama terdiri dari 1 lapangan, 1 lintasan jogging, 2 gawang besar, 6 gawang sedang, dan 2 gawang kecil. Untuk tempat ibadah dan lainnya terdiri dari 1 buah Mushola, 2 kamar mandi dan 1 sekre atau tempat penyimpanan peralatan latihan dan tempat parkir.

#### **2. Sarana**

Untuk bola pada setiap kelompok umur memiliki 10-15 buah bola yang terdiri dari kelompok umur 8-10 tahun, dan 11-13 tahun. Untuk marker terdapat 4 set, cone 1 set, ladder 3 buah, pancang 1 set.

#### **d. Sumber Daya Manusia SSB Kalasan Sleman**

##### **a. Potensi Siswa**

SSB Kalasan mengembangkan potensi di bidang non-akademik yaitu potensi dan keterampilan sepak bola, tetapi SSB Kalasan memiliki program jangka panjang untuk melakukan pengembangan potensi tidak hanya di bidang psikomotor dalam hal sepak bola melainkan dalam hal kognitif seperti pemahaman filosofi sepak bola, pemahaman taktik dan pemahaman terkait sepak bola lain dengan metode yang digunakan yaitu pendekatan melalui kelas. Untuk pemain senior berjumlah 25 pemain, pemain kelahiran 2005-2007 berjumlah kurang lebih 28 pemain, pemain kelahiran 2008-2010 berjumlah kurang lebih 43 pemain, pemain kelahiran 2011-2012 berjumlah kurang lebih 31 pemain dan pemain kelahiran 2013-2015 berjumlah kurang lebih 30 pemain.

##### **b. Potensi Pelatih**

Pelatih yang melatih di SSB Kalasan berjumlah 7 orang pelatih, dengan 4 orang pelatih sudah berlisensi D Nasional, dan 3 orang pelatih lainnya belum memiliki lisensi pelatih. Untuk setiap Kelompok Umur dilatih oleh 1 orang pelatih sebagai berikut:

1. Kelompok Umur 5-6 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach Mono
2. Kelompok Umur 7-8 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach Rangga
3. Kelompok Umur 9-10 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach Wardi
4. Kelompok Umur 11 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach Aryo
5. Kelompok Umur 12 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach wafhi
6. Kelompok Umur 13-14 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach Sakti

7. Kelompok Umur 15-16 tahun dipegang oleh 1 orang pelatih yaitu Coach Rama

Selain itu terdapat juga beberapa organisasi lain di keanggotaan SSB Kalasan Sleman seperti ketua SSB, bendahara, dan pengurus lainnya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan Muhammad Razif, Romi Mardela, Hendri Irawadi (2020), dengan judul “*Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling SSB Putra Wijaya*”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* melalui latihan *koordinasi* mata-kaki dan kelincahan pemain SSB Putra Wijaya Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putra Wijaya Padang yang berjumlah 83 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling ziq-zaq*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik uji-t. Berdasarkan analisis data menggunakan statistik uji-t hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya ( $7,4 > 1,734$ ). Diperoleh nilai rata-rata pre-test = 20,63 dan nilai rata-rata post-test = 19,89. Artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola para pemain SSB Putra Wijaya Padang.
2. Penelitian yang dilakukan Kukuh Prasetyo, (2019), dengan judul “*Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Sepakbola*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis : (1) pengaruh latihan passing target tetap dan target berpindah

terhadap akurasi passing sepakbola. (2) pengaruh antara *koordinasi mata-kaki* rendah dan tinggi terhadap akurasi *passing*. (3) menganalisis interaksi metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap *passing* sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan desain faktorial 2x2, teknik analisis data menggunakan Analysis of Variance (Anova) pada taraf signifikansi ( $\alpha$ : 0,05). Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Garuda Perkasa U-15 Kabupaten Pematang Siantar Tahun 2019 yang berjumlah 36 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 24 pemain. Hasil penelitian ini: 1. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* target sasaran tetap dan *passing* target sasaran berpindah terhadap akurasi *passing* sepakbola dengan nilai sig (0,039) <  $\alpha$  (0,05) dan nilai Fhitung (4,800) > Ftabel (0,504). 2. Ada perbedaan pengaruh antara *koordinasi mata-kaki* tinggi dan rendah terhadap akurasi *passing* sepakbola dimana nilai sig (0,001), <  $\alpha$  (0,05) dan Fhitung (3,554) > Ftabel (0,504). 3. Terdapat interaksi antara metode latihan dan *koordinasi mata-kaki* terhadap akurasi *passing* sepakbola dengan nilai sig (0,014) >  $\alpha$  (0,05) dan Fhitung (7,289) > Ftabel (0,504).

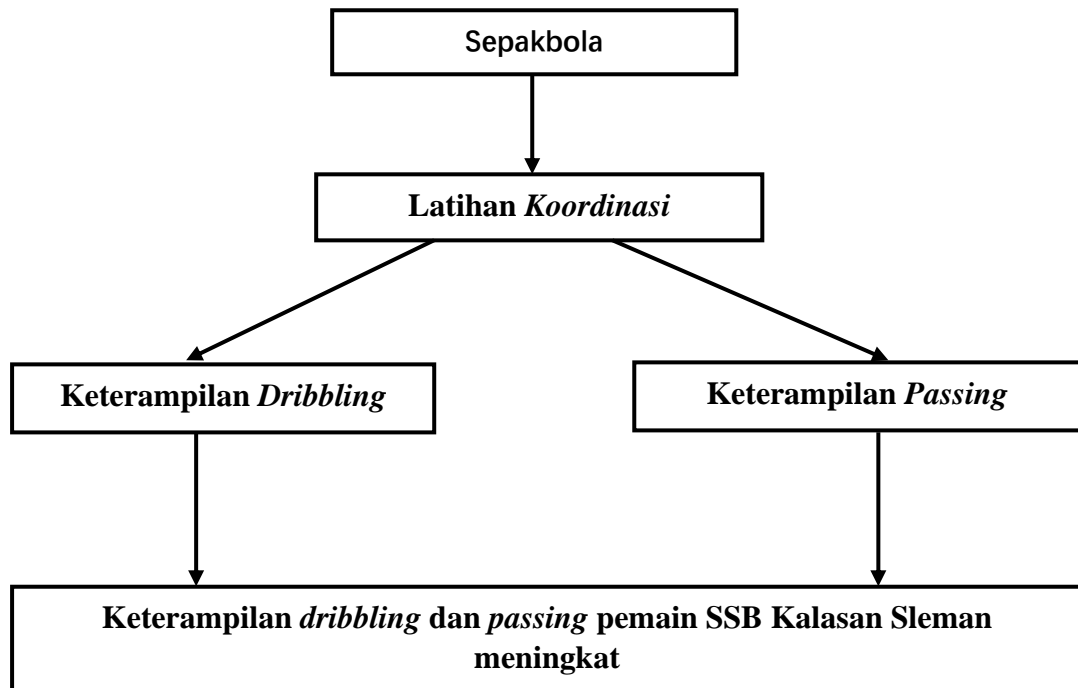
### C. Kerangka Berfikir

Dalam bermain sepakbola tentunya setiap pemain dituntut harus memiliki ketenangan serta konsentrasi, hal ini dikarenakan saat bermain bola tekanan-tekanan dari pemain lawan akan berpengaruh terhadap performa. *Koordinasi* merupakan hal yang paling mendasar di dalam sepakbola, yaitu kemampuan seseorang atlet dalam mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu

mengkoordinasikan seluruh bagian tubuhnya dengan baik dan benar tanpa banyak melakukan kesalahan.

*Koordinasi* adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol tubuh yang menunjukkan interaksi antara saraf dan otot saat melakukan sebuah gerakan mata-tangan dan mata-tungkai seperti gerakan melempar dan menendang. Dalam sepakbola *koordinasi* sangat berperan besar dalam setiap gerakannya terutama pada gerakan dasar sepakbola seperti *dribbling* dan *passing*. Dengan *koordinasi* yang tinggi seorang pemain akan mampu menjaga keseimbangan gerak, konsentrasi gerak, serta keleluasaan dalam bergerak. Sehingga pada saat bertanding pemain akan lebih merasa percaya diri dan tingkat kesalahan akan berkurang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *koordinasi* dapat meningkatkan terwujudnya KISS (*Koordinasi, Integrasi, Sinkronisasi* dan *Simplifikasi*), yang memudahkan dalam berpindah tempat secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain secara efektif, menghasilkan gerakan yang serasi, berirama dan kompleks. Dengan demikian seorang pemain yang memiliki kualitas *koordinasi* yang baik akan memudahkannya dalam menguasai gerakan-gerakan saat bermain sepakbola. Sehingga pada saat melakukan gerak-gerak dasar sepakbola seperti *dribbling* dan *passing* pemain akan lebih tenang, kesalahan dalam gerakan berkurang, tingkat fokus dan konsentrasinya terjaga, keseimbangan gerakan terjaga, dan rasa percaya diri meningkat.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

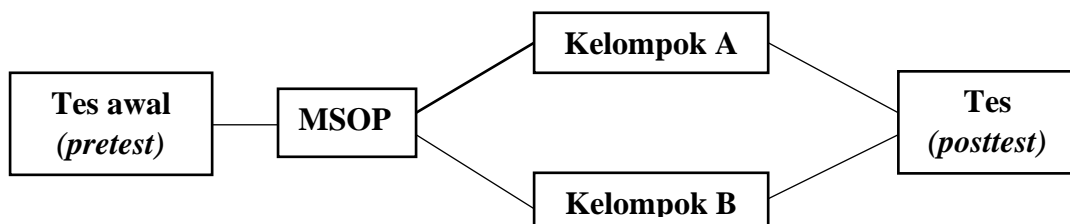
1. Ada pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman.
2. Ada pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *koordinasi* terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola pada pemain SSB Kalasan Sleman.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Selain itu metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung sebuah fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Desain*”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes *pretest* sebelum diberi perlakuan dan tes *posttest* setelah diberikan perlakuan, maka dengan demikian dapat diketahui lebih akurat hasil karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum pemain diberikan perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* sepakbola di SSB Kalasan Sleman. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 2. *Control group pretest-posttest design*  
(Sugiyono, 2007: 32)

##### Keterangan:

*Pre-test* : Tes awal

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : Kelompok perlakuan (*treatment*) latihan *koordinasi*

Kelompok B : Kelompok kontrol

*Post-test* : Tes akhir

## **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SSB Kalasan Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022 . Pemberian perlakuan latihan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Minggu.

## **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian merupakan seluruh jumlah dari subjek yang akan diteliti oleh seorang peneliti atau seluruh variabel yang terikat dengan topik pada penelitian. Menurut Morissan (2012: 19), populasi pada penelitian adalah sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau phenomena. Sedangkan menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. Dalam penelitian ini populasi yang diambil beranggotakan pemain sekolah sepakbola (SSB) Kalasan Sleman yang berjumlah kurang lebih 157 siswa, dengan siswa KU 7-9 tahun berjumlah kurang lebih 30 siswa, KU 10-11 tahun berjumlah kurang lebih 31 siswa, KU 12-14 tahun berjumlah kurang lebih 43 siswa, KU 15-17 tahun berjumlah kurang lebih 28 siswa.

### **2. Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 174) sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel digunakan jika populasi yang diteliti besar, dan

peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh populasi. Sampel disebut juga dengan contoh, dan nilai hitungan yang diperoleh dari sampel inilah yang disebut dengan statistik. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007: 85). Kriteria dalam penentuan sampel sendiri adalah sebagai berikut: (1) keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment* minimal 75 %, (2) para siswa SSB Kalasan Sleman kelompok umur 11 tahun, (3) bersedia mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) tubuh dalam keadaan sehat dan bugar. Berdasarkan kriteria di atas jumlah pemain yang akan diteliti berjumlah 30 siswa kelompok umur 11 tahun.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kemampuan *dribbling* dan *passing* bola untuk menentukan sebuah kelompok *treatment*, sampel diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing untuk kelompok A dengan jumlah 15 siswa dan kelompok B dengan jumlah 15 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan didalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan (*treatment*) *koordinasi* dan kelompok B sebagai kelompok kontrol. Hasil pengelompokan berdasarkan ordinal pairing adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel Dengan Ordinal Pairing

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
dan seterusnya	11

#### **D. Defenisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah latihan *koordinasi* sebagai variabel bebas dan untuk variabel terikat adalah keterampilan *dribbling* dan *passing*. Oleh karena itu untuk menghindari dari adanya kesalahan dari setiap pengertian, perlu diketahui defenisi operasional variabel penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. *Latihan* merupakan suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.
2. *Koordinasi* merupakan hal yang paling mendasar di dalam sepakbola, yaitu kemampuan seseorang atlet dalam mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuhnya dengan baik dan benar tanpa banyak melakukan kesalahan. Latihan koordinasi dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. *Passing* mendatar merupakan teknik dasar yang dominan dilakukan dalam bermain sepakbola. *passing* sendiri adalah keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan menendang bola secara datar dan terarah. Tes yang digunakan dalam *passing* mendatar adalah *Mitchel Soccer Test*.
4. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dalam gerakan *dribbling* pemain dituntut untuk melindungi bola, menggerakkan bola ke arah depan, samping,

dan belakang. Gerakan *dribbling* sendiri merupakan kombinasi dari komponen kondisi fisik diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan serta kelentukan. Tes yang akan digunakan dalam keterampilan *dribbling* adalah tes *Dribbling Bobby Charlton*.

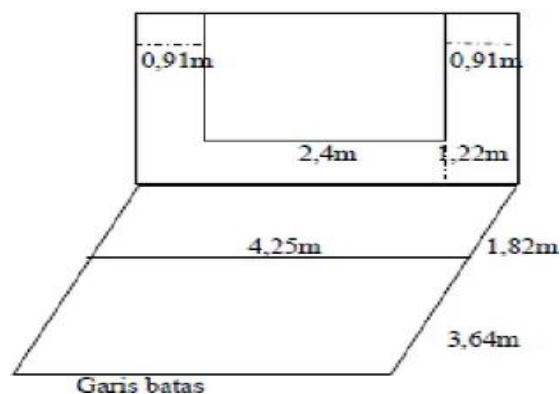
## E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu proses dalam penyusunan alat evaluasi karena dengan mengevaluasi kita akan memperoleh data tentang objek yang diteliti. Oleh karena itu, dalam menyusun sebuah instrumen penelitian haruslah memahami langkah-langkah yang penting karena sebuah instrumen penelitian tidak bisa dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah

#### 1. Instrument Tes *passing*

Untuk instrument tes *passing* menggunakan *Mitchell Soccer Test* (Ngatman, 2001:25). Adapun penjelasannya sebagai berikut:



Gambar 3. Tes Passing Mendatar Sepakbola (*Mitchell Soccer Test*, Ngatman, 2001:25).

**a. Penjelasan lapangan *Mitchell Soccer Test***

1. untuk Lapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,4 m
2. Tinggi batas passing dari lantai 1,22 m.
3. Daerah tendangan dibuat didepan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,64 m dan 4,25 m.
4. Area tendangan berjarak 1,82 m dari dinding sasaran.
5. Batas garis sasaran passing dengan garis lapangan 0.91 m

**b. Pelaksanaan *Mitchell Soccer Test***

1. Bola diletakan dibelakang garis batas yaitu pada garis 1,82 meter di depan sasaran.
2. Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola diletakkan dan menghadap lurus kedepan.
3. Teste menendang bola ke arah sasaran setelah tanda aba-aba diberikan.
4. Bola pantul dikontrol, kemudian ditendang kembali secara terus-menerus selama 30 detik.
5. Saat melakukan passing bola anggota tubuh yang diperbolehkan untuk mengontrol semua bagian kaki kecuali tangan.
6. Jika bola terpental atau keluar dari garis, harus dikejar kemudian di bawa kembali ke belakang garis batas dengan menggunakan kaki, kemudian ditendang lagi ke sasaran untuk melanjutkan tes sampai waktu habis.
7. Bola yang terpantul di luar garis sasaran tidak dihitung.
8. Pelaksanaan dilakukan 2 x 30 detik (secara berurutan).

### c. Penskoran

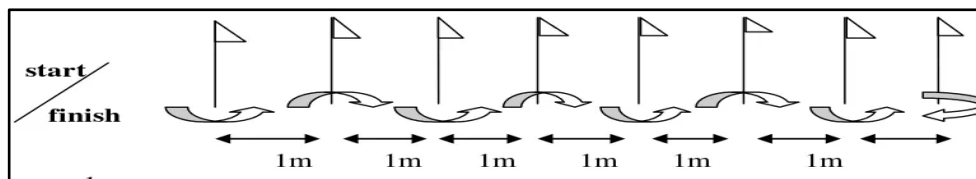
Untuk penskoran akhir adalah jumlah skor dari 2 kali pelaksanaan dan diambil skor yang terbaik.

### d. Validitas dan Reliabilitas

Untuk validitas *Mitchell Soccer Test* sebesar 0,76, sedangkan reliabilitas sebesar 0,89.

## 2. Instrument Tes *Dribbling*

Untuk instrument tes *dribbling* menggunakan instrument *dribbling Bobby Charlton* (Danny Mielke, 2007: 8).



Gambar 4. Instrument *Dribbling Bobby Charlton*  
(Danny Mielke, 2007: 8)

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

### a. Peralatan

1. Pancang kerucut atau cones sebanyak 8 buah.
2. Bola kaki.
3. *Stopwatch*.

### b. Pelaksanaan

1. Posisi bola diletakkan 1meter dari pancang pertama di garis start.
2. Pemain bersiap di garis start.

3. Setelah mendengar aba-aba yang diberikan testor, pemain melakukan *dribbling* melewati kedelapan cones atau pancang kerucut dan kembali ke garis start sebagai titik finish.
4. Bola dihentikan di garis finish.
5. Gunakan kaki terbaik pada saat *dribbling* bola.
6. Pelaksanaan untuk setiap anak dilakukan 2 kali dan diambil waktu terbaiknya.

#### **c. Penskoran**

Untuk penskoran diambil waktu yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik dan diambil skor terbaik.

#### **d. Validitas dan Reliabilitas**

Untuk validitas *Dribbling Bobby Charlton* test sebesar 0,973, dan reliabilitas sebesar 0,864.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data dari tes *pre-test* yang didapat dari tes pertama atlet dalam melakukan tes *dribbling* dan *passing* bola sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data tes *post-test* akan didapatkan dari tes kedua atlet melakukan tes *passing* bola setelah diberikan perlakuan. Menurut Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat (2011:88) Tes merupakan salah satu metode dalam penelitian untuk mengukur tingkat kinerja individu.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan sebuah uji persyaratan. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil

penelitian adalah bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

## **1. Uji Persyaratan**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas sendiri mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian ini dilakukan tergantung variabel yang akan dikelola. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 22.

### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu adanya uji homogenitas. Uji Homogenitas sendiri dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 22. Dalam penelitian ini uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji ANOVA test, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut dikatakan tidak homogen.

## **2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis sendiri menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 22, yaitu dengan cara membandingkan antara *mean* kelompok awal (*pretest*) dan kelompok akhir (*posttest*). Apabila nilai  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel,

maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar disbanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Pada uji hipotesis di penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 22.

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean diffrent} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Desain*”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes *pretest* sebelum diberi perlakuan dan tes *posttest* setelah diberikan perlakuan, maka dengan demikian dapat diketahui lebih akurat hasil karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum pemain diberikan perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Selanjutnya kelompok diberikan *treatment*, dan setelah diberikan *treatment* kelompok diberikan lagi tes akhir untuk mengetahui pengaruh dari *treatment* yang diberikan. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Pengumpulan data menggunakan instrumen *dribbling* Bobby Charlton Test, dan Mitchel Soccer Test untuk *passing*.

##### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari penelitian yang dilakukan. Sampel didalam penelitian ini adalah siswa SSB Kalasan Sleman KU-11 tahun yang berjumlah 30 siswa. Adapun hasil penelitian *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* dan *passing* pada siswa SSB Kalasan Sleman dideskripsikan sebagai berikut:

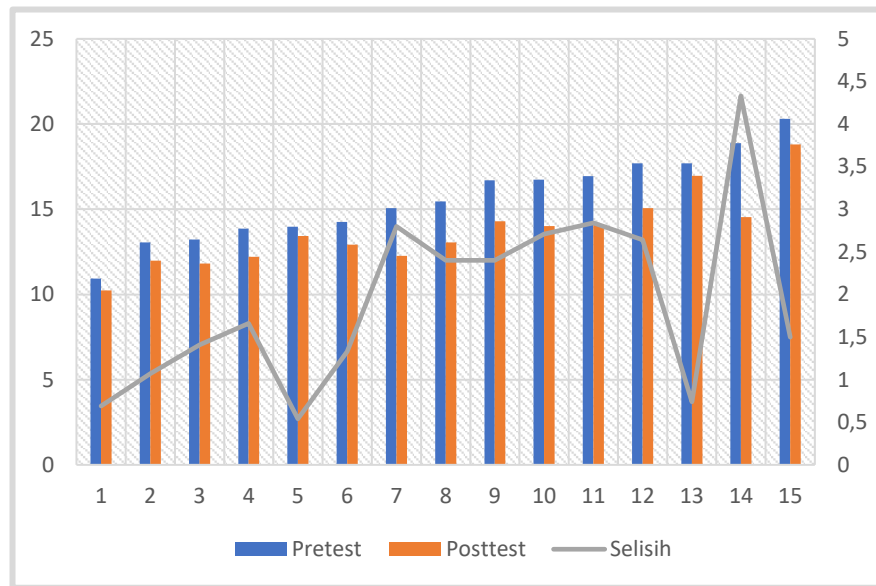
**a. *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Dribbling Sepakbola Kelompok Eksperimen**

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* kelompok eksperimen dribbling nilai minimal = 10,93, nilai maksimal = 20,30, rata-rata = 15,65, simpangan baku = 2,50, sedangkan untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen dribbling nilai minimal = 10,24, nilai maksimal = 18,80, rata-rata = 13,72, simpangan baku = 2,13, adapun hasil selengkapnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen *Dribbling*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	10,93	10,24	0,69
2	13,06	11,99	1,07
3	13,23	11,82	1,41
4	13,87	12,21	1,66
5	13,97	13,43	0,54
6	14,26	12,93	1,33
7	15,06	12,26	2,8
8	15,46	13,06	2,4
9	16,70	14,30	2,4
10	16,73	14,02	2,71
11	16,95	14,11	2,84
12	17,70	15,06	2,64
13	17,70	16,96	0,74
14	18,87	14,54	4,33
15	20,30	18,80	1,5
<b>Mean</b>	15,65	13,72	
<b>SD</b>	2,50	2,13	
<b>Minimal</b>	10,93	10,24	
<b>Maksimal</b>	20,30	18,80	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest dribbling* siswa SSB Kalasan Sleman kelompok eksperimen disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Eksperimen *Dribbling*

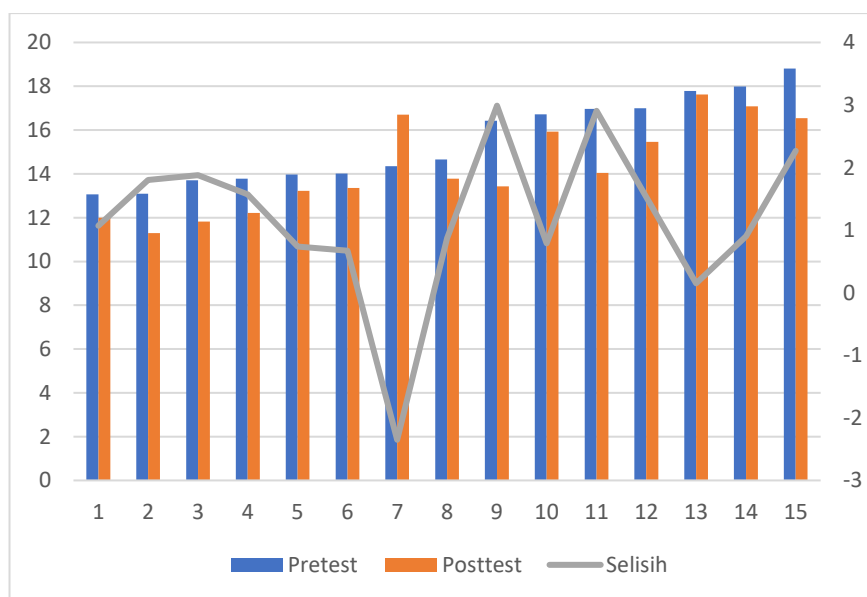
**b. *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* kelompok kontrol *dribbling* nilai minimal = 13,06, nilai maksimal = 18,81, rata-rata = 15,49, simpangan baku = 1,96, sedangkan untuk hasil *posttest* kelompok kontrol *dribbling* nilai minimal = 11,99, nilai maksimal = 17,63, rata-rata = 14,30, simpangan baku = 2,10, adapun hasil selengkapnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol *Dribbling*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	13,06	11,99	1,07
2	13,09	11,29	1,8
3	13,7	11,82	1,88
4	13,78	12,21	1,57
5	13,97	13,23	0,74
6	14,02	13,35	0,67
7	14,35	16,7	-2,35
8	14,65	13,78	0,87
9	16,42	13,43	2,99
10	16,72	15,93	0,79
11	16,96	14,05	2,91
12	16,99	15,46	1,53
13	17,78	17,63	0,15
14	17,99	17,09	0,9
15	18,81	16,54	2,27
<b>Mean</b>	15,49	14,30	
<b>SD</b>	1,96	2,10	
<b>Minimal</b>	13,06	11,99	
<b>Maksimal</b>	18,81	17,63	

Apabila ditampilkan didalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest dribbling* siswa SSB Kalasan Sleman kelompok kontrol disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kontrol *Dribbling*

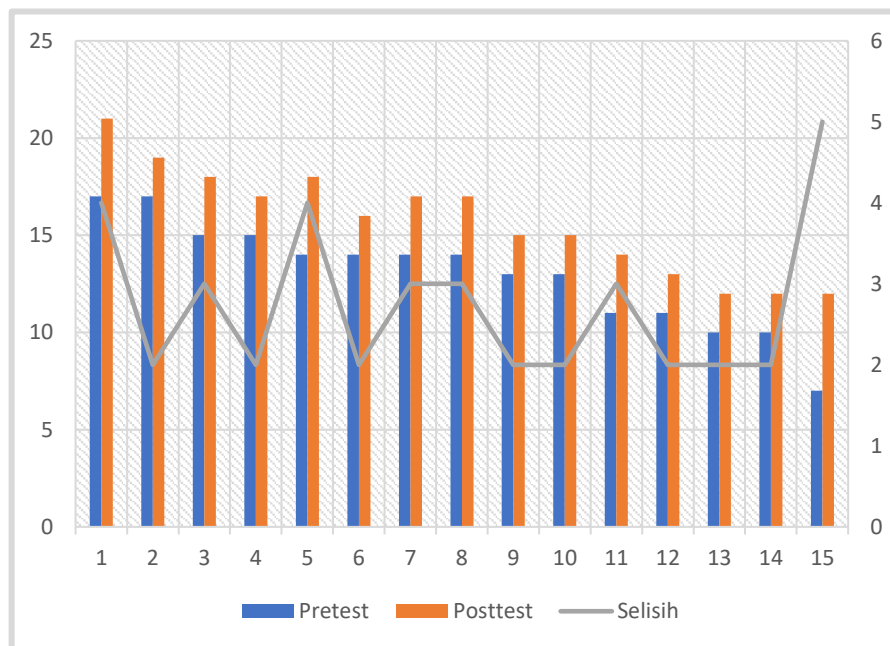
**c. *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Passing* Sepakbola Kelompok Eksperimen**

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* kelompok eksperimen *passing* nilai minimal = 7, nilai maksimal = 17, rata-rata = 13,00, simpangan baku = 2,75, sedangkan untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen *passing* nilai minimal = 12, nilai maksimal = 21, rata-rata = 15,73, simpangan baku = 2,76, adapun hasil selengkapnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen *Passing*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	17	21	4
2	17	19	2
3	15	18	3
4	15	17	2
5	14	18	4
6	14	16	2
7	14	17	3
8	14	17	3
9	13	15	2
10	13	15	2
11	11	14	3
12	11	13	2
13	10	12	2
14	10	12	2
15	7	12	5
<b>Mean</b>	13,00	15,73	
<b>SD</b>	2,75	2,76	
<b>Minimal</b>	7	12	
<b>Maksimal</b>	17	21	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest passing* siswa SSB Kalasan Sleman kelompok eksperimen disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Eksperimen *Passing*

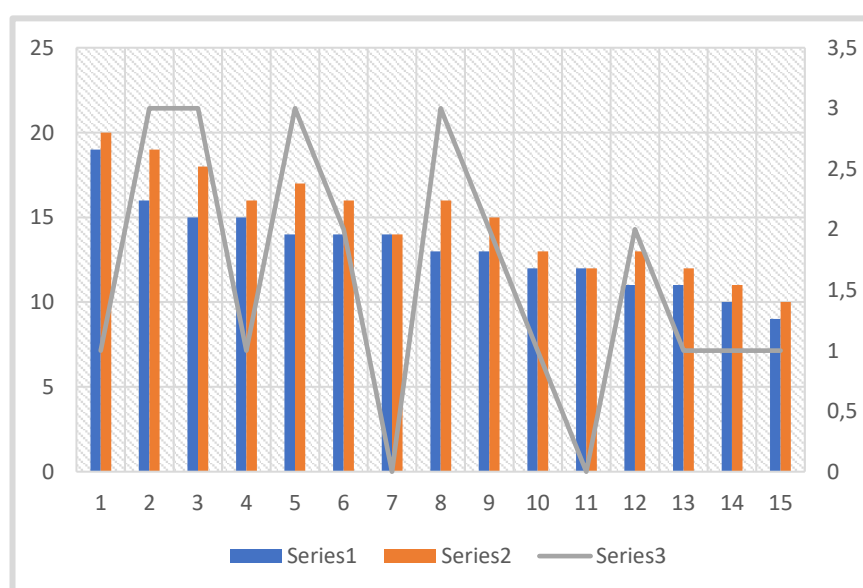
**d. *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Passing* Sepakbola Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* kelompok eksperimen *passing* nilai minimal = 9, nilai maksimal = 19, rata-rata = 13,20, simpangan baku = 2,54, sedangkan untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen *passing* nilai minimal = 10, nilai maksimal = 20, rata-rata = 14,80, simpangan baku = 2,98, adapun hasil selengkapnya adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol *Passing*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	19	20	1
2	16	19	3
3	15	18	3
4	15	16	1
5	14	17	3
6	14	16	2
7	14	14	0
8	13	16	3
9	13	15	2
10	12	13	1
11	12	12	0
12	11	13	2
13	11	12	1
14	10	11	1
15	9	10	1
<b>Mean</b>	13,20	14,80	
<b>SD</b>	2,54	2,98	
<b>Minimal</b>	9	10	
<b>Maksimal</b>	19	20	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest passing* siswa SSB Kalasan Sleman kelompok kontrol disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kontrol *Passing*

## 2. Hasil Uji Persyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah variable-variabel di dalam penelitian yang mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Test, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 22. Hasilnya disajikan pada tabel 6 dan 7 sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas *Dribbling*

Kelompok		P	Sig.	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0.200	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0.200	0,05	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0.200	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0.200	0,05	Normal

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas *Passing*

Kelompok		P	Sig.	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,200	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,200	0,05	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,200	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,200	0,05	Normal

Dari hasil table di atas dapat dilihat bahwa data menunjukkan nilai p (Sig.) > 0,05. Maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas sendiri berguna untuk mengujikan kesamaan sampel yaitu seragam atau tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi penelitian. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ . maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ . maka tes

dapat dikatakan tidak homogen. Untuk hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8 dan 9 sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas *Dribbling*

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	28	0,470	Homogen
<i>Posttest</i>	1	28	0,590	Homogen

Tabel 9. Uji Homogenitas *Passing*

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	28	0,751	Homogen
<i>Posttest</i>	1	28	0,719	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *pretest* dan *posttest dribbling* dan *passing* memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$  sehingga data dikatakan bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistic parametrik. Hasil selengkapnya dapat disajikan pada lampiran 9.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sampel t test* dan *independent sampel t test* dengan menggunakan SPSS 22. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh Latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pada latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”, kesimpulan penelitian dapat dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 (Sig.  $< 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan *Dribbling* Kelompok Eksperimen (Latihan Koordinasi)

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	15,49	4,710	2,145	0,000	1,62	10,45%
<i>Posttest</i>	13,87					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 4,710 dan t tabel (df 14) 2,145. Dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 4,710 > t tabel 2,145, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan dribbling bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”. Dari data pretest memiliki rata-rata 15,49, selanjutnya pada data posttest rata-rata mencapai 13,87. Besarnya peningkatan kemampuan mendribbling bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,62 dengan kenaikan persentase sebesar 10,45%.

## 2. Pengaruh Latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pada latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan passing bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”, kesimpulan penelitian dapat dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan *Passing* Kelompok Eksperimen (Latihan Koordinasi)

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	13,00	3,702	2,145	0,002	2,73	21%
<i>Posttest</i>	15,73					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  3,702 dan  $t_{tabel}$  (df 14) 2,145. Dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,002. Oleh karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”. Dari data pretest memiliki rata-rata 13,00, selanjutnya pada data posttest rata-rata mencapai 15,73 besarnya peningkatan kemampuan *passing* bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,73 dengan kenaikan persentase sebesar 21%.

### 3. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *dribbling*

Independent sampel t-test digunakan untuk menguji hipotesis ketiga dalam penelitian ini yang berbunyi “tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *dribbling* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”, dapat diketahui melalui hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Uji-t Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol *Dribbling*

Kelompok	Selisih rata-rata	t-test for Equality of means			
		Selisih	t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig
Eksperimen	1,62	0,68	0,438	2,048	0,687
Kontrol	0,94				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 0,438 dan t tabel (df 28) 2,048. Dengan nilai signifikansi p sebesar 0,678. Oleh karena t hitung  $0,438 < t$  tabel 2,048, dan nilai signifikansi  $0,687 > 0,05$ , berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *dribbling* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”. tidak diterima. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa selisih rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol keterampilan *dribbling* sebesar 0,68, hal tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* memiliki kesamaan dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman.

#### 4. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol passing

Independent sampel t-test digunakan untuk menguji hipotesis ketiga dalam penelitian ini yang berbunyi “tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *passing* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”, dapat diketahui melalui hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Uji-t Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol *Passing*

Kelompok	Selisih rata-rata	t-test for Equality of means			
		Selisih	t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig
Eksperimen	2,73	1,13	1,031	2,048	0,827
Kontrol	1,60				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 1,031 dan t tabel (df 28) 2,048. Dengan nilai signifikansi p sebesar 0,827. Oleh karena t hitung  $1,031 < t$  tabel 2,048, dan nilai signifikansi  $0,827 > 0,05$ , berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan saat melakukan *passing* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”. tidak diterima. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 1,13, hal tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* memiliki kesamaan dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain SSB Kalasan Sleman.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan dribbling dan passing sepakbola pada siswa di SSB Kalasan Sleman. melalui latihan *koordinasi* yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam satu minggu dapat meningkatkan kemampuan/keterampilan *dribbling* secara signifikan meningkat sebesar 10,45% dan *passing* secara signifikan dan meningkat sebesar 21%. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

## 1. Pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling*

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai *dribbling* pemain SSB Kalasan, kemampuan rata-rata sebelum diberikan latihan *koordinasi* yaitu 15,49 saat *posttest* meningkat menjadi 13,87, apabila dilihat dari angka *Mean difference* sebesar 1,62. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam keterampilan *dribbling*. hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian dengan uji *paired sampel t test* bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *dribbling* pemain SSB Kalasan Sleman setelah mendapatkan latihan *koordinasi*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 4,710 > t_{tabel} 2,145$ , dan nilai signifikansi  $p 0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 10,45%. Dengan demikian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Kemampuan *dribbling* merupakan suatu teknik di dalam sepakbola dimana gerakan tersebut merupakan sebuah teknik/gerakan dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Menurut Koger (2007: 61), *dribbling* merupakan suatu metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dalam gerakan *dribbling* pemain dituntut melindungi bola, menggerakkan bola ke arah depan, samping, dan belakang. Gerakan *dribbling* sendiri merupakan kombinasi dari komponen kondisi fisik diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan serta kelentukan dan yang paling utamanya lagi adalah *koordinasi*. Oleh karena itu *koordinasi* dan *dribbling* adalah dua hal yang sangat erat kaitannya, sehingga jika kemampuan *koordinasi* seorang atlet bagus maka atlet tersebut akan mudah dalam melakukan sebuah gerakan termasuk *dribbling*. Latihan *koordinasi* sendiri merupakan latihan.

Latihan *koordinasi* yang baik akan dapat meningkatkan keterampilan gerak motorik pada anak, mulai dari anggota tubuh bagian atas hingga anggota tubuh bagian bawah. Harsono (2018: 160) menyatakan bahwa baik tidaknya *koordinasi* gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya saat melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Latihan koordinasi sendiri jika dilakukan dengan prinsip-prinsip latihan secara sistematis dan berkelanjutan serta dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan *integrasi, sinkronisasi dan simplifikasi* sehingga keterampilan pemain dalam menguasai teknik *dribbling* akan meningkat. Teknik *dribbling* sendiri merupakan salah satu teknik yang disertai dengan gerakan-gerakan lanjutan seperti *kontrol, passing, shooting, serta keeping*. Oleh karena itu tingkat *koordinasi* setiap pemain haruslah bagus, hal ini dikarenakan koordinasi adalah salah satu kemampuan dalam melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Djoko Pekik Irianto, 2018).

## **2. Pengaruh latihan *koordinasi* terhadap keterampilan *passing***

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai *passing* pemain SSB Kalasan, kemampuan rata-rata sebelum diberikan latihan *koordinasi* yaitu 13,00 saat *posttest* meningkat menjadi 15,73, apabila dilihat dari angka *Mean difference* sebesar 2,73. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam keterampilan *passing*. hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian dengan uji *paired sampel t test* bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *dribbling* pemain SSB Kalasan Sleman setelah mendapatkan latihan koordinasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 3,702 > t_{tabel} 2,145$ , dan nilai signifikansi  $p 0,002 < 0,05$ , dengan

peningkatan persentase sebesar 21%. Dengan demikian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

*Passing* adalah salah satu teknik dasar di dalam permainan sepakbola yang gerakannya adalah menendang/mengoper bola kepada teman secara akurat dan tepat. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik *passing* adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*). *Passing* secara efektif akan memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Dalam melakukan *passing* sendiri tingkat *koordinasi* pemain haruslah baik, hal ini dikarenakan saat *passing* posisi tubuh terutama bagian kaki harus tepat hal ini antara lain dapat menghemat tenaga, efisien dalam penggunaan waktu, serta mempermudah gerakan. Latihan *koordinasi* sangatlah bermanfaat terutama untuk gerakan dasar *passing*, hal ini dikarenakan di dalam latihan *koordinasi* sendiri terdapat komponen-komponen biomotor yang mempengaruhi gerakan olahraga seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan juga kelentukan. Oleh karena itu jika tingkat *koordinasi passing* seorang pemain bagus akan mempermudah pemain dalam melakukan gerakan serta akan meminimalisir terjadinya kesalahan gerakan.

### **3. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *dribbling***

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol *dribbling* pemain SSB Kalasan, tidak ada

perbedaan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 0,438 dan  $t$  tabel (df 28) 2,048, dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,687. Oleh karena  $t$  hitung  $0,438 < t$  tabel 2,048, dan nilai signifikansi  $0,687 > 0,05$ . Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan (*treatment*) koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *dribbling* bola pada siswa SSB Kalasan Sleman”. tidak diterima. Berdasarkan analisis di atas menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol keterampilan *dribbling* sebesar 0,68, hal tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* memiliki kesamaan dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada siswa di SSB Kalasan Sleman.

Berdasarkan hasil analisis ketiga tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol *dribbling* pemain SSB Kalasan Sleman. Hal ini disebabkan latihan *koordinasi* yang diberikan pada kelompok eksperimen bukan satu-satunya latihan *koordinasi* yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, demikian juga pada kelompok kontrol. Oleh karena itu bisa saja dipengaruhi oleh komponen fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan. Menurut Singh (2012: 26) latihan merupakan suatu proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Senada dengan hal tersebut, Budiwanto, (2012: 16), menyatakan bahwa latihan adalah program latihan fisik untuk

mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Manfaat dari latihan sendiri adalah meningkatkan kapasitas dan daya tahan tubuh, membangun otot dan mengurangi lemak tubuh, memperkuat tulang, meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan refleks, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi kemungkinan cedera. Dalam keterampilan *dribbling* setiap pemain haruslah memiliki tingkat koordinasi antara mata dan kaki yang baik. Oleh karena itu latihan koordinasi sangat penting untuk ditingkatkan, hal ini tidak lain ditujukan untuk meningkatkan integrasi, sinkronisasi dan simplifikasi sehingga keterampilan pemain dalam menguasai teknik *dribbling* akan meningkat.

Merupakan sebuah fakta bahwasanya efektifitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan keterampilan *dribbling* khususnya bergantung pada kesesuaian tuntunan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Seperti halnya pada permainan sepakbola, seperti aspek fisik *dribbling* yang membutuhkan keleluasaan gerak dengan aspek koordinasi, kecepatan, serta kelincahan seorang pemain. Pengaruh latihan *koordinasi* dapat diaplikasikan sebagai metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Namun, dalam penerapannya harus disesuaikan pada tujuan, karakteristik pemain, dan tidak mengabaikan prinsip-prinsip pembebanan latihan.

#### **4. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *passing***

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol *passing* siswa SSB Kalasan, tidak ada perbedaan yang signifikan, hal ini ditunjukkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 1,031 dan  $t$  tabel 2,048 (df 28), dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,827. Oleh

karena  $t_{\text{hitung}} 1,031 < t_{\text{tabel}} 2,048$ , dan nilai signifikansi  $0,827 > 0,05$ . Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan (*treatment*) koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *passing* bola pada pemain SSB Kalasan Sleman”. tidak diterima. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol keterampilan *passing* sebesar 1,13, hal tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* memiliki kesamaan dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola pada siswa di SSB Kalasan Sleman.

Berdasarkan hasil analisis keempat di atas tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *koordinasi* dengan kelompok kontrol *passing* pemain SSB Kalasan Sleman. Hal ini disebabkan latihan *koordinasi* yang diberikan pada kelompok eksperimen bukan satu-satunya latihan *koordinasi* yang mempengaruhi kemampuan *passing*, demikian juga pada kelompok kontrol. Oleh karena itu bisa saja dipengaruhi oleh komponen fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan. Latihan sendiri dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Sedangkan menurut Langga & Supriyadi (2016: 91), latihan merupakan kegiatan olahraga yang

telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.

Dalam meningkatkan keterampilan *passing* dibutuhkan kemampuan gerak yang baik serta teknik dasar yang baik. Oleh karena itu pengaruh latihan *koordinasi* yang diberikan sangat berdampak besar, hal ini dikarenakan karakter umum latihan *koordinasi* adalah melakukan gerakan beraneka ragam dalam satu satuan waktu. Seorang atlet yang memiliki tingkat *koordinasi* yang tinggi dan baik tidak hanya mampu melakukan keterampilan gerak yang efisien, namun juga mampu mempelajari gerakan yang baru dengan cepat dan benar, tentunya dengan beberapa kali latihan. Ketika tubuh seseorang diberikan beban latihan diatas kemampuannya maka akan terjadi proses penyesuaian. Latihan yang diberikan secara teratur akan menghasilkan proses adaptasi yang cepat, hal ini dikarenakan tubuh manusia akan beradaptasi dengan sesuatu yang baru dirasakannya. Menurut Nala (2011: 39), gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak. Oleh karena itu gerakan latihan *koordinasi* yang diterapkan menyebabkan stimulus gerak yang diproses di dalam otak, dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari system komando syaraf, yaitu otak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun itu tidaklah terlepas dari keterbatasan-keterbatasan selama penelitian, diantaranya:

1. Sampel yang tidak diasramakan sehingga besar kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol/mengawasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling* dan *passing*, seperti kondisi tubuh siswa, faktor psikologis siswa, dan sebagainya.
3. Hasil penelitian ini hanya berlaku untuk SSB Kalasan Sleman.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *koordinasi* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada siswa di SSB Kalasan Sleman, dengan  $t$  hitung  $4,710 > t$  tabel  $2,145$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan kenaikan persentase sebesar  $10,45\%$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *koordinasi* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola pada siswa di SSB Kalasan Sleman, dengan  $t$  hitung  $3,702 > t$  tabel  $2,145$ , dan nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$ , dengan kenaikan persentase sebesar  $21\%$ .
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan (*treatment*) koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *dribbling* bola pada siswa di SSB Kalasan Sleman, dengan  $t$  hitung  $0,438 < t$  tabel  $2,048$ , dan nilai signifikansi  $0,687 > 0,05$ .
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan (*treatment*) koordinasi dengan kelompok kontrol saat melakukan *passing* bola pada siswa di SSB Kalasan Sleman, dengan  $t$  hitung  $1,031 < t$  tabel  $2,048$ , dan nilai signifikansi  $0,827 > 0,05$ .

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas dari hasil penelitian, didapatkan implikasi yaitu: hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pertimbangan bagi pengurus SSB dalam menerapkan variasi program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* pemain khususnya usia 11 tahun. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih kedepannya.

## **C. Saran**

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

1. Bagi pelatih untuk memberikan bentuk latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing*.
2. Perlu adanya dilakukan proses penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi sampel yang lebih banyak serta berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budiwanto, S. (2012). *Methodologi Latihan Olahraga*. Malang: Univesitas Negri Malannng (UM PRESS).
- Danny, Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.M. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes Dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Makasar: Universitas Negri Makasar.
- Hare, D. (2012). *Principle of Sport Training Introduction to Theory and Methode Of Training*. Berlin: Sport Verlag.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya.
- Irianto, Djoko Pekik. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan David lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Iryanto. (2013). *Seni Olahraga Anak (Sepak Bola)*. Bandung: Raja Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Komarudin. (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Komarudin. (2018). *Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15-U18 Berbasis Long Term Athlete Development (LTAD)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Langga, ZA & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, VOL 1 No 1.

- Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Ma'mun, A. dan Yudha. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Morissan. (2012). *Metode Penelitian Survey (Pertama)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nala, N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nugroho, Catur Sri. (2013). *Tingkat keterampilan dasar bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sd negri babarsari*. Yogyakarta: Jurnal FIK UNY.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Macana Jaya Cemerlang
- Santoso, N. (2014). *Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10, Nomor 2.
- Sedarmayanti, dan Syarifudin Hidayat. (2011). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Bandar Maju.
- Singh, A.B. (2012). *Sport Training*. New Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metode Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sener, I., & Karaporatgil A. A. (2015). Rules of the games: strategy in football industry. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. Elsevier Ltd. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.10.143.
- Sugiyono. 2006. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2007. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.


SSB Kalasan Sleman.

Witono, Hidayat. (2017). *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Anugrah.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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



**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 : 848/UN34.16/PT.01.04/2022 25 Mei 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SSB Kalasan Sleman**

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

Nama	: Olli Kristiandi
NIM	: 18602244024
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - SI
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh latihan Koordinasi terhadap keterampilan dribbling dan passing sepakbola di SSB Kalasan Sleman
Waktu Penelitian	: 31 Mei - 5 Juli 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,  
**Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP 19820815 200501 1 002

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

1 dari 1 25/05/2022 14:23

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Klub

	<b>SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN</b> <b>SSB KALASAN</b> Sekretariat : Lapangan Raden Ronggo Kalasan, Sleman 55571 Contact Person : Muhammad Marjuki, S.Pd (0821 3875 0510)	
---	--	---

Kalasan, 6 Juli 2022

Nomor : 01/SSB/PSK/VII/2022  
Lamp. : Berkas  
Hal : Surat Pelaksanaan Penelitian


Yang bertanda tangan dibawah ini  
Nama : Muhammad Marjuki, S.Pd  
NIP : 197305032014061003  
Pangkat/gol : Penata Muda/IIIa  
Jabatan : Ketua Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan/ Pelatih Kepala

Dengan hormat,  
Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa dibawah ini  
Nama : Olfy Kristiandi  
NIM : 18602244024  
PRODI : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian tugas akhir di Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan pada bulan 31 Mei – 5 Juli 2022 dengan judul **“Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Keterampilan Dribbling dan Passing Sepakbola di SSB Kalasan Sleman”**.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 6 Juli 2021  
Kepala SSB Kalasan

  
  
Muhammad Marjuki, S.Pd

### Lampiran 3. Surat Permohonan Expert Judgement

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bendel Program Latihan

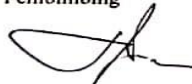
Kepada : Yth. Bapak Drs. Herwin, M.Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta


Dengan hormat,  
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:  
Nama : Olfi Kristiandi  
NIM : 18602244024  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul “pengaruh latihan koordinasi terhadap keterampilan dribbling dan passing sepakbola di SSB Kalasan Sleman”.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Mei 2022

Mengetahui,  
Pembimbing  
  
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP. 196210101988121001

Hormat saya,  
  
Olfi Kristiandi  
NIM. 18602244024

Lampiran 4. Surat Keterangan Expert Judgement

SURAT KETERANGAN  
EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

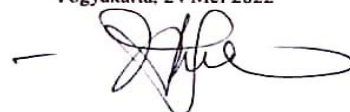
Nama : Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP : 196502021993121001  
Fakultas: : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Olfi Kristiandi  
NIM : 18602244024  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan koordinasi terhadap keterampilan dribbling dan passing dalam sepakbola di SSB Kalasan Sleman.

- Layak digunakan tanpa revisi  
 Layak digunakan dengan revisi

Catatan	Keterangan
revisi: Cat	① foto: dengan bentuk latihan Driblij dan passing ② foto: foto latihan koordinasi:

Yogyakarta, 24 Mei 2022



Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP. 196502021993121001

Lampiran 5. Data Pretest *Dribbling* dan *Passing*

**DATA PRETEST DRIBBLING DAN PASSING**

No	Nama Pemain	Tes	
		Dribbling	Passing
1	Ibnu	10.93	17
2	Dhanu	13.06	17
3	Radit	13.23	15
4	Bagas	13.87	15
5	Galan	13.97	14
6	Dzaky	14.26	14
7	Fikri	15.06	14
8	Fatur	15.46	14
9	Rayhan	16.70	13
10	Bima	16.73	13
11	Dimas	16.95	11
12	Arka	17.70	11
13	Dika	17.70	10
14	Enggal	18.87	10
15	Fahri	20.30	7
16	Marcel	13.06	19
17	Mufid	13.09	16
18	Yusuf	13.70	15
19	Dimas	13.78	15
20	Galih	13.97	14
21	Iqbal	14.02	14
22	Fadil	14.35	14
23	Raffa	14.65	13
24	Alif Cesar	16.42	13
25	Azam	16.72	12
26	Dio	16.96	12
27	Airlangga	16.99	11
28	Panji	17.78	11
29	Elang	17.99	10
30	Satya	18.81	9

Lampiran 6. Data *ordinal pairing Dribbling dan Passing*

No	Nama pemain	Tes		Kekompok	
		<i>Dribbling</i>	<i>Passing</i>		
1	Ibnu	10.93	17	A	
2	Marcel	13.06	19		B
3	Mufid	13.09	16		B
4	Dhanu	13.06	17	A	
5	Radit	13.23	15	A	
6	Yusuf	13.70	15		B
7	Dimas	13.78	15		B
8	Bagas	13.87	15	A	
9	Galan	13.97	14	A	
10	Galih	13.97	14		B
11	Iqbal	14.02	14		B
12	Dzaky	14.26	14	A	
13	Fikri	15.06	14	A	
14	Fadil	14.35	14		B
15	Raffa	14.65	13		B
16	Fatur	15.46	14	A	
17	Rayhan	16.70	13	A	
18	Alif Cesar	16.42	13		B
19	Azam	16.72	12		B
20	Bima	16.73	13	A	
21	Dimas	16.95	11	A	
22	Dio	16.96	12		B
23	Airlangga	16.99	11		B
24	Arka	17.70	11	A	
24	Dika	17.70	10	A	
26	Panji	17.78	11		B
27	Elang	17.99	10		B
28	Enggal	18.87	10	A	
29	Fahri	20.30	7	A	
30	Satya	18.81	9		B

Lampiran 7. Data *Posttest*

**DATA POSTTEST KELOMPOK A**

No	Nama Pemain	Tes	
		Dribbling	Passing
1	Ibnu	10.24	21
2	Dhanu	11.99	19
3	Radit	11.82	18
4	Bagas	12.21	17
5	Galan	13.43	18
6	Dzaky	12.93	16
7	Fikri	12.26	17
8	Fatur	13.06	17
9	Rayhan	14.30	15
10	Bima	14.02	15
11	Dimas	14.11	14
12	Arka	15.06	13
13	Dika	16.96	12
14	Enggal	14.54	12
15	Fahri	18.80	12

**DATA POSTTEST KELOMPOK B**

No	Nama Pemain	Tes	
		Dribbling	Passing
1	Marcel	11.99	20
2	Mufid	11.29	19
3	Yusuf	13.70	18
4	Dimas	13.78	16
5	Galih	13.97	17
6	Iqbal	14.02	16
7	Fadil	14.35	14
8	Raffa	14.65	16
9	Alif Cesar	16.42	15
10	Azam	16.72	13
11	Dio	16.96	12
12	Airlangga	16.99	13
13	Panji	17.78	12
14	Elang	17.99	11
15	Satya	18.81	10

Lampiran 8. Deskriptif Statistik *Dribbling* dan *passing*

**Statistics**

		Pretest eksperimen dribbling	Posttest eksperimen dribbling	Pretest kontrol dribbling	Posttest kontrol dribbling	Pretest eksperimen passing	Posttest eksperimen passing	Pretest kontrol passing	Posttest kontrol passing
N	Valid	15	15	15	15	15	15	15	15
	Missing	15	15	15	15	15	15	15	15
Mean		15.6527	13.7153	15.4860	14.3000	13.00	15.73	13.20	14.80
Std. Error of Mean		.64680	.58473	.55731	.50659	.710	.714	.656	.770
Median		15.0600	13.4300	14.6500	13.7800	14.00	16.00	13.00	15.00
Mode		17.70	10.24 <sup>a</sup>	11.29 <sup>a</sup>	11.82 <sup>a</sup>	14	12 <sup>a</sup>	14	16
Std. Deviation		2,50007	2,13172	1,95621	2,09940	2.752	2.764	2.541	2.981
Variance		6.275	5.129	4.659	3.849	7.571	7.638	6.457	8.886
Range		9.37	8.56	7.52	5.81	10	9	10	10
Minimum		10.93	10.24	11.29	11.82	7	12	9	10
Maximum		20.30	18.80	18.81	17.63	17	21	19	20
Sum		232.39	208.13	230.49	216.30	195	236	198	222

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest eksperimen *dribbling***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.93	1	3.3	6.7	6.7
	13.06	1	3.3	6.7	13.3
	13.23	1	3.3	6.7	20.0
	13.87	1	3.3	6.7	26.7
	13.97	1	3.3	6.7	33.3
	14.26	1	3.3	6.7	40.0
	14.30	1	3.3	6.7	46.7
	15.06	1	3.3	6.7	53.3
	15.46	1	3.3	6.7	60.0
	16.73	1	3.3	6.7	66.7
	16.95	1	3.3	6.7	73.3
	17.70	2	6.7	13.3	86.7
	18.87	1	3.3	6.7	93.3
	20.30	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Posttest eksperimen *dribbling***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.24	1	3.3	6.7	6.7
	11.82	1	3.3	6.7	13.3
	11.99	1	3.3	6.7	20.0
	12.21	1	3.3	6.7	26.7
	12.26	1	3.3	6.7	33.3
	12.93	1	3.3	6.7	40.0
	13.06	1	3.3	6.7	46.7
	13.43	1	3.3	6.7	53.3
	14.02	1	3.3	6.7	60.0
	14.11	1	3.3	6.7	66.7
	14.54	1	3.3	6.7	73.3
	15.06	1	3.3	6.7	80.0
	16.70	1	3.3	6.7	86.7
	16.96	1	3.3	6.7	93.3
	18.80	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Pretest kontrol *dribbling***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.29	1	3.3	6.7	6.7
	13.06	1	3.3	6.7	13.3
	13.70	1	3.3	6.7	20.0
	13.78	1	3.3	6.7	26.7
	13.97	1	3.3	6.7	33.3
	14.02	1	3.3	6.7	40.0
	14.35	1	3.3	6.7	46.7
	14.65	1	3.3	6.7	53.3
	16.42	1	3.3	6.7	60.0
	16.72	1	3.3	6.7	66.7
	16.96	1	3.3	6.7	73.3
	16.99	1	3.3	6.7	80.0
	17.78	1	3.3	6.7	86.7
	17.99	1	3.3	6.7	93.3
	18.81	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Posttest kontrol dribbling**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.82	1	3.3	6.7	6.7
	11.99	1	3.3	6.7	13.3
	12.21	1	3.3	6.7	20.0
	13.09	1	3.3	6.7	26.7
	13.23	1	3.3	6.7	33.3
	13.35	1	3.3	6.7	40.0
	13.43	1	3.3	6.7	46.7
	13.78	1	3.3	6.7	53.3
	14.05	1	3.3	6.7	60.0
	15.46	1	3.3	6.7	66.7
	15.93	1	3.3	6.7	73.3
	16.54	1	3.3	6.7	80.0
	16.70	1	3.3	6.7	86.7
	17.09	1	3.3	6.7	93.3
	17.63	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Pretest eksperimen *passing***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	3.3	6.7	6.7
	10	2	6.7	13.3	20.0
	11	2	6.7	13.3	33.3
	13	2	6.7	13.3	46.7
	14	4	13.3	26.7	73.3
	15	2	6.7	13.3	86.7
	17	2	6.7	13.3	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Posttest eksperimen *passing***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	3	10.0	20.0	20.0
	13	1	3.3	6.7	26.7
	14	1	3.3	6.7	33.3
	15	2	6.7	13.3	46.7
	16	1	3.3	6.7	53.3
	17	3	10.0	20.0	73.3
	18	2	6.7	13.3	86.7
	19	1	3.3	6.7	93.3
	21	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Pretest kontrol *passing***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	3.3	6.7	6.7
	10	1	3.3	6.7	13.3
	11	2	6.7	13.3	26.7
	12	2	6.7	13.3	40.0
	13	2	6.7	13.3	53.3
	14	3	10.0	20.0	73.3
	15	2	6.7	13.3	86.7
	16	1	3.3	6.7	93.3
	19	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

**Posttest kontrol *passing***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	3.3	6.7	6.7
	11	1	3.3	6.7	13.3
	12	2	6.7	13.3	26.7
	13	2	6.7	13.3	40.0
	14	1	3.3	6.7	46.7
	15	1	3.3	6.7	53.3
	16	3	10.0	20.0	73.3
	17	1	3.3	6.7	80.0
	18	1	3.3	6.7	86.7
	19	1	3.3	6.7	93.3
	20	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas *Dribbling* dan *passing*

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest eksperimen dribbling	Posttest eksperimen dribbling	Pretest kontrol dribbling	Posttest kontrol dribbling	Pretest eksperimen <i>passing</i>	Posttest eksperimen <i>passing</i>	Pretest kontrol <i>passing</i>	Posttest kontrol <i>passing</i>
N		15	15	15	15	15	15	15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	15.4927	13.8753	15.3660	14.4200	13.00	15.73	13.20	14.80
	Std. Deviation	2.50504	2.26466	2.15844	1.96201	2.752	2.764	2.541	2.981
Most Extreme Differences	Absolute	.150	.125	.163	.175	.175	.143	.110	.127
	Positive	.150	.125	.163	.175	.100	.112	.110	.127
	Negative	-.099	-.115	-.154	-.127	-.175	-.143	-.090	-.123
Test Statistic		.150	.125	.163	.175	.175	.143	.110	.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

**Test of Homogeneity of Variance *dribbling***

	Levene Statistic	df1	df2	Sig
Pretest	.537	1	28	.470
Posttest	.296	1	28	.590

**Test of Homogeneity of Variance *dribbling***

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	.537	1	28	.470
	Based on Median	.483	1	28	.493
	Based on Median and with adjusted df	.483	1	27.568	.493
	Based on trimmed mean	.547	1	28	.466

**Test of Homogeneity of Variance *dribbling***

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
posttest	Based on Mean	.296	1	28	.590
	Based on Median	.149	1	28	.702
	Based on Median and with adjusted df	.149	1	27.224	.703
	Based on trimmed mean	.298	1	28	.589

**Test of Homogeneity of Variance *passing***

	Levene Statistic	df1	df2	Sig
Pretest	.103	1	28	.751
Posttest	.132	1	28	.719

**Test of Homogeneity of Variance *passing***

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.103	1	28	.751
	Based on Median	.041	1	28	.842
	Based on Median and with adjusted df	.041	1	26.481	.842
	Based on trimmed mean	.099	1	28	.755

**Test of Homogeneity of Variance *passing***

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
posttest	Based on Mean	.132	1	28	.719
	Based on Median	.130	1	28	.721
	Based on Median and with adjusted df	.130	1	27.948	.721
	Based on trimmed mean	.127	1	28	.724

Lampiran 10. Uji t *Dribbling* dan *passing*

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest eksperimen <i>dribbling</i>	15.4720	15	2.70200	.69765
	Posttest eksperimen <i>dribbling</i>	14.0420	15	2.70262	.69781
Pair 2	Pretest eksperimen <i>passing</i>	13.0667	15	2.01660	.52068
	Posttest eksperimen <i>passing</i>	15.6667	15	3.41565	.88192
Pair 3	Pretest kontrol <i>dribbling</i>	15.4867	15	2.20117	.56834
	Posttest kontrol <i>dribbling</i>	14.4200	15	1.96201	.50659
Pair 4	Pretest kontrol <i>passing</i>	13.1333	15	3.15926	.81572
	Posttest kontrol <i>passing</i>	14.4000	15	3.31231	.85524

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest eksperimen <i>dribbling</i> & Posttest eksperimen <i>dribbling</i>	15	.905	.000
Pair 2	Pretest eksperimen <i>passing</i> & Posttest eksperimen <i>passing</i>	15	.605	.017
Pair 3	Pretest kontrol <i>dribbling</i> & Posttest kontrol <i>dribbling</i>	15	.736	.002
Pair 4	Pretest kontrol <i>passing</i> & Posttest kontrol <i>passing</i>	15	.923	.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	Pretest eksperimen <i>dribbling</i> – Posttest eksperimen <i>dribbling</i>	1.43000	1.17592	.30362	.77880	2.08120	4.710	14	.000
Pair 2	Pretest eksperimen <i>passing</i> – Posttest eksperimen <i>passing</i>	-2.60000	2.72029	.70238	-4.10645	-1.09355	-3.702	14	.002
Pair 3	Pretest kontrol <i>dribbling</i> – Posttest kontrol <i>dribbling</i>	1.06667	1.52934	.39487	.21975	1.91358	2.701	14	.017
Pair 4	Pretest kontrol <i>passing</i> – Posttest kontrol <i>passing</i>	-1.26667	1.27988	.33046	-1.97544	-.55789	-3.833	14	.002

**Group Statistics**

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL	Posttest <i>passing</i> eksperimen	15	15.67	3.416	.882
	Posttest <i>passing</i> kontrol	15	14.40	3.312	.855

**Independent Samples Test *Passing***

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.049	.827	1.031	28	.311	1.267	1.228	-1.250	3.783
	Equal variances not assumed			1.031	27.974	.311	1.267	1.228	-1.250	3.783

**Group Statistics**

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL	Posttest eksperimen <i>dribbling</i>	15	14.0420	2.70262	.69781
	Posttest kontrol <i>dribbling</i>	15	14.4200	1.96201	.50659

**Independent Samples Test *Dribbling***

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
posttest	Equal variances assumed	.166	.687	-.438	28	.664	-.37800	.86231	-2.14436	1.38836
	Equal variances not assumed			-.438	25.549	.665	-.37800	.86231	-2.15203	1.39603

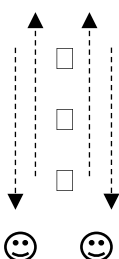
Lampiran 11. t Tabel



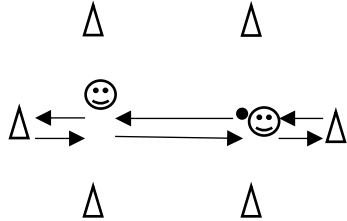
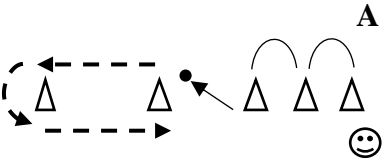
Tabel IV  
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

## Lampiran 12. Program Latihan

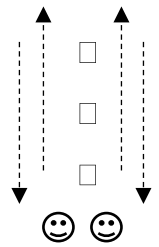
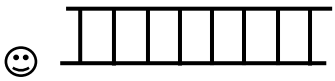
Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 1-2
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 70 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan c. Stretching dinamis/samba	5 menit  5 menit  10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> </ul> <p>Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</p>

3	<p>Latihan inti</p> <p><b>Latihan koordinasi</b></p>	<p>40 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 repetisi, 5 Set</p> <p>Interval 1 menit Recovery 15 detik</p> <p>5 repetisi, 5 set</p> <p>Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi. Dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li>   <li>- Persiapan latihan inti dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak anatar cone 3 meter</li>   <li>- Pemain A dan B melakukan passing-kontrol secara berpasangan setelah passing pemain melakukan gerakan chek in-chek out ke cone dibelakangnya.</li> <li>- Ukuran lapangan: 6 x 5 meter</li> <li>- Jarak passing 5 meter</li> <li>- Jarak cone chek in-chek out 1 meter</li>   <li>- Pemain A melakukan drill menggunakan cone dilanjutkan dribbling ke arah cone didepannya dan mendribbling arah awal</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 5 meter</li> <li>- Jarak cone drill 1 meter</li> <li>- Jarak cone dribbling 10 meter</li> </ul>
---	--	--	--	--

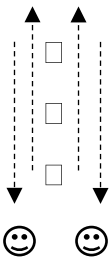
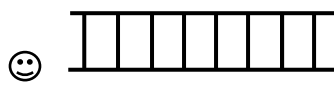

4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXX</p>	Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.

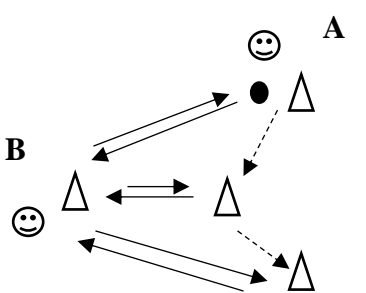
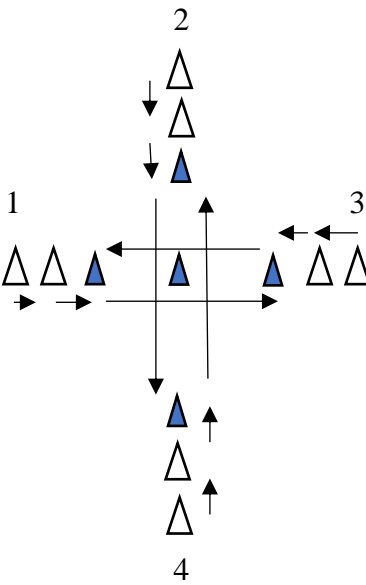
Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 3-4
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 70 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. jogging keliling lapangan 2 kali b. stretching statis setiap gerakan 8 hitungan c. Stretching dinamis/samba	5 menit  5 menit  10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li> </ul>

		<p>10 menit</p> <p>10 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p> <p>5 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapan latihan inti dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak anatar cone 3 meter</li> <li>- Pemain B passing ke pemain A dan pemain A melakukan back pass, dilanjutkan pemain A geser ke arah cone disebelahnya, pemain B kembali melakukan passing ke pemain A dan pemain A melakukan back pass.</li> <li>- Ukuran lapangan: 6 x 5 meter</li> <li>- Jarak cone passing 5 meter</li> <li>- Jarak cone step 3 meter</li> <li>- Pemain melakukan dribbling dari cone 1 ke cone 2, kemudian kembali lagi ke cone 1 dan dilanjutkan ke cone 3 dan kembali lagi ke cone 1, dan terakhir pemain dribbling dari cone 1 ke 4 dan kembali lagi ke 1.</li> <li>- Ukuran lapangan: 7x7 meter</li> <li>- Jarak antar cone 6 meter</li> </ul>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	10 menit	<p><b>Pelatih</b></p> <p>XXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXX</p>	<p>Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up</p>
5	<p>Evaluasi dan penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.</p>

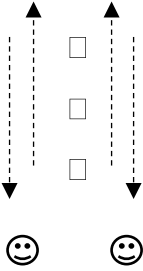

Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 5-6
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 70 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2


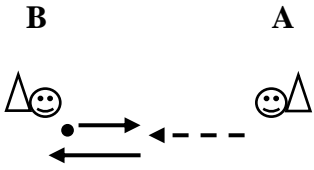
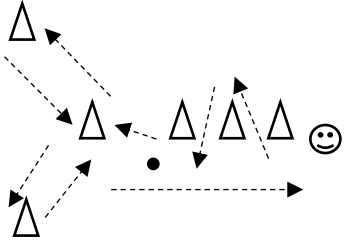
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<b>Pelatih</b>  <b>XXXXXXXX</b>  <b>XXXXXXXX</b>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. jogging keliling lapangan 2 kali b. stretching statis setiap gerakan 8 hitungan c. stretching dinamis/samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Pelatih</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit  10 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li> <li>- Persiapan latihan inti dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak anatar cone 3 meter</li> </ul>

		<p>10 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain B passing ke A dan pemain A back pass, kemudian pemain A berlari ke arah cone di depannya bersiap menerima passing dari pemain B, pemain B passing dan A back pass</li> <li>- setelah melakukan backpass pemain A kembali berlari ke arah cone di sisi kirinya untuk melakukan passing kembali dan seterusnya.</li> <li>- Ukuran lapangan 10 x 6 meter</li> <li>- Jarak cone passing 5 meter</li> <li>- Jarak cone untuk step 3 meter</li> </ul>
		<p>5 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain 1 dan 3 melakukan drill kemudian dribbling secara bersamaan, saat melewati cone di tengah pemain melakukan feinting dan melanjutkan kembali dribble ke arah cone seberang. Untuk pemain 2 dan 4 melakukan hal yang sama juga.</li> <li>- Ukuran lapangan 15 x 15 meter</li> <li>- Jarak antar cone 5 meter</li> <li>- Jarak drill cone 1 meter</li> </ul>

4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p>	Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.

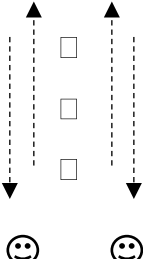
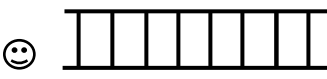
Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 7-8
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 80 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2

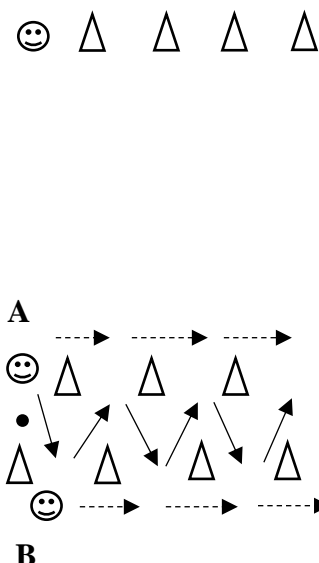
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. penjelasan materi	5 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. jogging keliling lapangan 2 kali b. stretching statis setiap gerakan 8 hitungan c. stretching dinamis/samba	5 menit  5 menit  10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li> </ul>

		<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapan latihan ini dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak antar cone 3 meter</li> </ul>
		<p>10 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain A lari ke arah pemain B, pemain B passing ke A dan pemain A back pass. Setelah back pass pemain A kembali ke posisi awal dan melakukan gerakan seperti yang di awal.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 3 meter</li> <li>- Jarak antar cone 10 meter</li> </ul>
		<p>5 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan gerakan ziq-zaq dan dilanjutkan dengan dribbling membentuk huruf V, dimulai dari sisi kanan, tengah, kiri, tengah dan kembali ke awal.</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> <li>- Jarak cone ziq-zaq 1 meter</li> <li>- Jarak cone dribbling 5 meter</li> </ul>

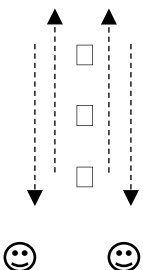
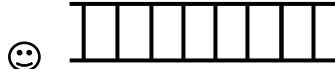
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p>	Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.


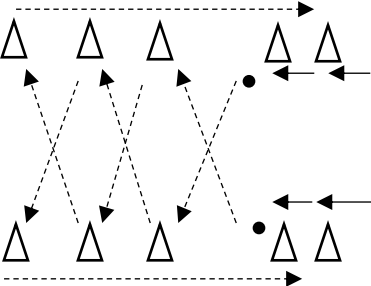
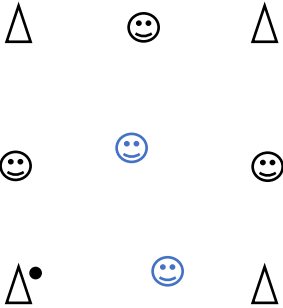
Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 9-10
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 90 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXX</p>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. jogging keliling lapangan 2 kali b. stretching statis setiap gerakan 8 hitungan c. stretching dinamis/samba	5 menit 5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li> </ul>

		<p>10 menit</p> <p>3 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p> <p>3 repetisi, 5 set Interval 1 menit Recovery 15 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapan latihan inti dilakukan dengan sprint pendek dan sprint zig-zag.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak antar cone 3 meter</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain A melakukan passing ke B, A lari ke cone depan dan B passing ke A, pemain B lari ke cone depan dan A passing ke B dan seterusnya.</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 5 meter</li> <li>- Jarak antara cone 5 meter</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain A passing ke pemain di seberang, lalu berlari seolah ingin melakukan pressing. Pemain yang menerima bola melakukan sentuhan pertama dan dilanjutkan dribbling melewati pemain yang melakukan pressing.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak antar cone 10 meter</li> </ul>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	10 menit	<p><b>Pelatih</b></p> <p>XXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXX</p>	<p>Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up</p>
5	<p>Evaluasi dan penutup</p>	5 menit		<p>Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.</p>

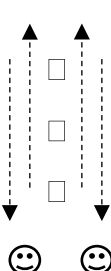

Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 11-12
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 90 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2


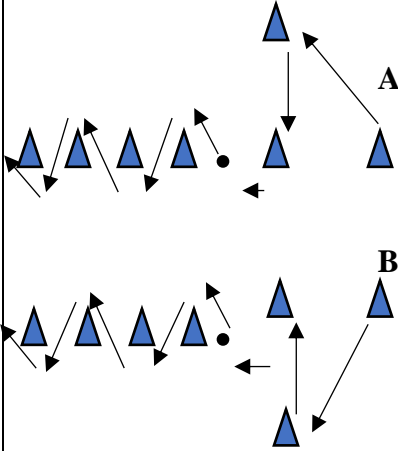
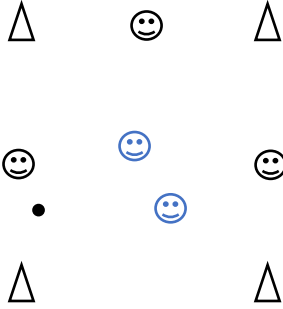
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<b>Pelatih</b>  XXXXXXXX  XXXXXXXX	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. c. Stretching dinamis /samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Pelatih</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang drill 6 meter</li> </ul>

		<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapan latihan inti dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak anatar cone 3 meter</li> </ul>
		<p>3 menit, 2 set Recovery 30 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain A dan B melakukan gerakan drill sebelum dribbling kemudian dilanjutkan dribbling bersamaan dengan membentuk silang, pada saat sudah sampai cone terakhir pemain mendribbling kembali ke arah awal.</li> <li>- Ukuran lapangan</li> <li>- Jarak cone drill 1 meter</li> <li>- Jarak cone dribbling 6 meter</li> </ul>
		<p>3 menit, 2 set Recovery 30 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan latihan 4 vs 2 yang mana 4 pemain yang di luar memainkan bola sedangkan 2 yang di dalam bertugas merebutnya.</li> <li>- Ukuran lapangan 7 x 7 meter</li> </ul>

4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p>	Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.

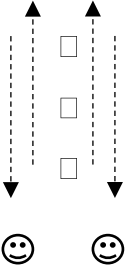
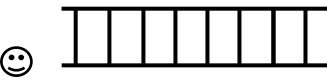
Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 13-14
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 100 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2


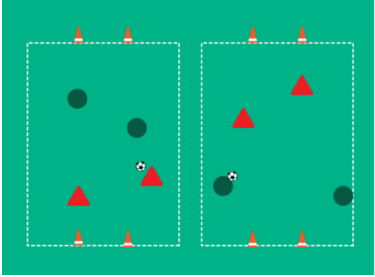
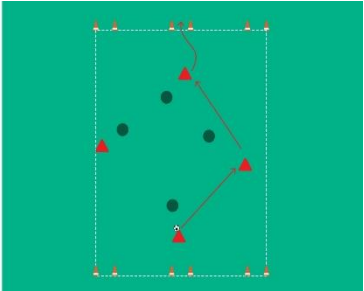
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<b>Pelatih</b>  <b>XXXXXXXX</b>  <b>XXXXXXXX</b>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. Stretching statis setiap gerakan 8 hitungan. c. Stretching dinamis /samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Pelatih</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li> </ul>

		10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapan latihan ini dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak anatar cone 3 meter</li> </ul>
		3 menit, 2 set Recovery 30 detik		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain A dan B melakukan sprint ke arah cone di samping kiri dan kanannya, kemudian dilanjutkan step/melangkah ke arah cone tengah, setelah itu kedua pemain melanjutkan melakukan dribbling ziq-zaq</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 10 meter</li> <li>- Jarak cone sprint 5 meter</li> <li>- Jarak cone ziq-zaq 1 meter</li> </ul>
		3 menit, 2 set Recovery 30 detik		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan latihan 4 vs 2 yang mana 4 pemain yang berada di luar memainkan bola sedangkan 2 yang di dalam bertugas merebutnya.</li> <li>- Ukuran lapangan 7 x 7 meter</li> </ul>

4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXX</p>	Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi

Cabang olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 80 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Koordinasi	Sesi	: 15-16
Jumlah	:	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit
Hari/Tanggal	:	Intensitas	: 100 %
Tingkatan Atlet	:	Jumlah Pelatih	: 2

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<b>Pelatih</b>  <b>XXXXXXXX</b>  <b>XXXXXXXX</b>	Penyampaian dengan singkat dan jelas
2	Pemanasan/warming up a. jogging keliling lapangan 2 kali b. stretching statis setiap gerakan 8 hitungan c. Stretching dinamis /samba	5 menit  5 menit  10 menit	<b>Pelatih</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan suhu tubuh dan otot</li> <li>- Setiap gerakan dilakukan dari atas ke bawah ataupun sebaliknya</li> <li>- Gerakan pemanasan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks</li> <li>- Ukuran lapangan: 15 x 10 meter</li> </ul>
3	Latihan inti  <b>Latihan koordinasi passing dan dribbling</b>	40 menit  10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan ladder drill koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat.</li> <li>- Panjang ladder 6 meter</li> </ul>

		10 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persiapan latihan inti dilakukan dengan sprint pendek dan sprint ziq-zaq.</li> <li>- Ukuran lapangan: 10 x 5 meter</li> <li>- Jarak anatar cone 3 meter</li> </ul>
		3 menit, 2 set Recover y 30 detik		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan latihan passing 2 vs 2 di tiap grid, tim mencetak gol dengan cara passing bola ke gawang kecil di depan.</li> <li>- Ukuran lapangan: 20 x 15 meter</li> <li>- ukuran gawang 2 meter</li> </ul>
		3 menit, 2 set Recover y 30 detik		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan dribbling 4 vs 4, cetak gol dribbling ke 3 gawang, latihan ini menekankan pada dribbling melewati lawan, dribbling untuk menarik lawan, serta progresif ke depan.</li> <li>- Ukuran lapangan: 20 x 30 meter</li> <li>- Ukuran gawang 2 meter</li> </ul>
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	<p style="text-align: center;"><b>Pelatih</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p> <p style="text-align: center;"><b>XXXXXXXX</b></p>	Setiap Gerakan yang dilakukan lebih pelan dari Gerakan pemanasan/warming-up
5	Evaluasi dan penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan, agar kesalahan yang dilakukan tidak diulangi pada latihan selanjutnya, serta memberikan motivasi.

Lampiran 13. Dokumen Pelatihan



**Tes Kemampuan *Dribbling* Dan *Passing* Sepakbola (*Pretest* Dan *Posttest*)**



***Latihan Koordinasi***



***Latihan Koordinasi***