

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

Jauhar Nurdani Widyonugroho

19602244028

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

Disusun Oleh :

Jauhar Nurdani Widyonugroho
NIM 19602244028

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

Yogyakarta, Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jauhar Nurdani Widyonugroho
NIM : 19602244028
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

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

Yogyakarta, 1 Mei 2023



Jauhar Nurdani W
NIM 19602244028

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

Disusun Oleh :
Jauhar Nurdani Widyonugroho
19602244028

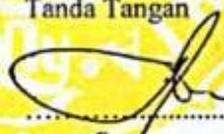
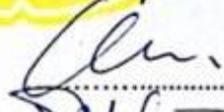
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 31 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		15/6-2023
Wisnu Nugroho, M.Pd. Sekretaris		13/6-2023
Drs Herwin, M.Pd. Penguji		12/6-2023

Yogyakarta, Juni 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

“Orang bijak akan belajar ketika mereka bisa melakukannya, namun orang bodoh belajar hanya ketika mereka harus melakukannya”.
(Arthur Wellesley)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”. (Ridwan Kamil)

“Tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi harus memulai dulu untuk menjadi hebat”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya Bapak Kasdiyono dan Ibu Sri Widayati yang sangat saya sayangi, yang selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah saya selama ini.
2. Kakak saya Bowo Widyo, Ulivia Isnawati, Ardian Nur Khoirudin, dan Marlina Dwisiwi yang mendoakan dan memberikan saya motivasi untuk semangat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Erina Wahyu dan teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi support saya dalam keadaan apapun terimakasih yang sebanyak-banyaknya saya ucapkan.

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

Oleh :
Jauhar Nurdani Widyonugroho
19602244028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan “*Two Group Pretest-Posttest Desain*”. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berjumlah 35 siswa dengan teknik pengambilan sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berjumlah 35 siswa dengan teknik pengambilan sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang berjumlah 20 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto, dkk. (2010:3).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh signifikan dari latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, dengan $t_{hitung} 13,074 > t_{tabel} 2,262$, sig $0,013 < 0,05$. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, dengan $t_{hitung} 18,695 < t_{tabel} 2,262$, sig $0,001 < 0,05$. Ada perbedaan yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Kata kunci : Latihan Kelincahan, Latihan kecepatan, Menggiring bola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan terhadap kemampuan Menggiring Bola Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang disusun sesuai dengan harapan.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Subagyo Irianto, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah memberikan dukungan, motivasi, masukan dan bimbingan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan

Tugas Akhir Skripsi.

6. Jajaran Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendidik dan memberikan ilmunya.
7. Teman-teman PKO A 2019 yang telah menjadi keluarga kecil sehingga dapat berbagi ilmu dan selalu menjaga kekompakan untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Para Pelatih siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Ibu dan keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan dan kasih sayang sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. Semua pihak yang membantu secara langsung dan tidak langsung dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga Allah SWT selalu melimpahkan kasih, karunia, hidayah dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun selalu peneliti harapkan. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Aamiin

Yogyakarta, 1 Mei 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jauhar Nurdani W', enclosed within a large, loopy oval shape.

Jauhar Nurdani W
NIM 19602244028

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian yang relevan	41
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	56
B. Hasil Analisis Data	59
1. Uji Prasyarat.....	59
2. Uji Hipotesis	61
C. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
DAFTAR PUSTAKA	67
TES MENGGIRING BOLA	93
DAFTAR HADIR SISWA.....	94
DATA MENGGIRING BOLA	95
UJI NORMALITAS	96
UJI HOMOGENITAS.....	97
UJI T <i>PAIRED SAMPLE TEST</i>	98
<i>INDEPENDENT SAMPLE TEST</i>	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i>	49
Tabel 2. <i>Pretest</i> menggiring bola.....	56
Tabel 3. <i>Posttest</i> menggiring bola.....	57
Tabel 4. Kelompok kelincahan.....	57
Tabel 5. Kelompok kecepatan.....	58
Tabel 6. Uji Normalitas.....	60
Tabel 7. Uji Homogenitas.....	60
Tabel 8. Uji Hipotesis Kelompok Kelincahan.....	61
Tabel 9. Uji Hipotesis Kelompok Kecepatan.....	62
Tabel 10. Uji Perbedaan kelompok kelincahan dengan kecepatan.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam	24
Gambar 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar	25
Gambar 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki	26
Gambar 4. Bagan kerangka berpikir	44
Gambar 5. <i>Two group pretest-postest design</i>	46
Gambar 6. Instrumen menggiring bola	51
Gambar 7. Diagram kelincahan	58
Gambar 8. Diagram kecepatan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar bimbingan.....	70
Lampiran 2. Surat pernyataan validasi.....	71
Lampiran 3. Surat izin penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat penelitian SMA Negeri 1 Tanjungsari.....	73
Lampiran 5. Program latihan.....	74
Lampiran 6. Tes menggiring bola.....	93
Lampiran 7. Daftar hadir.....	94
Lampiran 8. Olah data.....	95
Lampiran 9. Penyampaian materi menggiring bola.....	101
Lampiran 10. <i>Pretest</i> menggiring bola.....	101
Lampiran 11. Perlakuan (<i>treatment</i>) kelincahan.....	102
Lampiran 12. Perlakuan (<i>treatment</i>) kelincahan.....	102
Lampiran 13. Perlakuan (<i>treatment</i>) kecepatan.....	103
Lampiran 14. Perlakuan (<i>treatment</i>) kecepatan.....	103
Lampiran 15. <i>Posttest</i> menggiring bola.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang sering dilakukan dalam kehidupan manusia. Bagi masyarakat di zaman modern seperti sekarang ini olahraga bukan hanya sekedar untuk mengisi waktu luang namun juga sebagai pekerjaan untuk sebagian orang, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Olahraga dalam arti yang sebenar-benarnya adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuannya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kalangan muda adalah olahraga sepak bola.

Di Indonesia, permainan sepak bola cukup populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini, akan tetapi kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang, dan salah satunya penjaga gawang. Hampir seluruh permainan sepak bola dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Subyanto Irianto (2010:3) menjelaskan Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola. Sepak bola

adalah permainan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri untuk tidak kemasukkan bola.

Pada tiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepak bola. Menurut muhajir (2007:22), Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Keterampilan sepak bola antara lain *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping*. Salah satu diantaranya yaitu menggiring bola (*dribbling*), menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan

Setiap pemain sepak bola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang mumpuni. Menurut Irianto (2010: 15) keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun

dengan bola. Keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepak bola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknis yang kuat pemain tidak akan bisa mencetak gol atau bertahan secara efektif.

Salah satu ketrampilan teknis tersebut yaitu menggiring bola (*dribbling*), merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dalam sebuah situasi seorang pemain harus mampu membuat keputusan.

Kemampuan menggiring bola diperlukan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Menggiring bola dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa latihan untuk peningkatan kemampuan menggiring bola antara lain

dengan latihan kelincahan dan kecepatan. Dalam meningkatkan keterampilan teknik, pemain bola dituntut untuk memiliki unsur fisik yang baik. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepak bola adalah kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara tepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kelincahan yang baik jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat merubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan.

Sedangkan Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial yang menjadi faktor penentu didalam permainan olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan

bentuk gerak atau serangkaian gerak yang di lakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting guna memberikan akselerasi.

Salah satu program pembinaan sepak bola yang dilakukan oleh sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan program Kelas Khusus Olahraga. Saat ini banyak sekolah yang mulai mengedepankan kemampuan, bakat, dan keterampilan untuk menggali potensi-potensi terpendam. Bidang pendidikan juga mengambil bagian sebagai upaya untuk menggali potensi tersebut, misalnya dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bahkan kini telah terdapat Kelas Khusus Olahraga. Tujuan dari program Kelas Khusus Olahraga adalah mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta mengarahkan pada suatu spesialisasi.

SMA Negeri 1 Tanjungsari merupakan sekolah yang mempunyai program Kelas Khusus Olahraga yang berkembang di Kabupaten Gunungkidul. SMA Negeri 1 Tanjungsari berdiri pada tahun 1994 yang beralamatkan di Desa Kemiri Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul. Kelas Khusus Olahraga dibentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat dalam olahraga sepak bola. Prestasi yang pernah dicapai oleh SMA Negeri 1 Tanjungsari bisa dibilang cukup bagus karena beberapa kali dapat menjuarai turnamen Liga Pelajar Gunungkidul, dan menjadi juara 1 Turnamen Sepak bola Sepak bola antar SMA/SMK se-DIY pada tahun 2018.

Berdasarkan hasil pengamatan dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SMA Negeri 1 Tanjungsari Bapak Fitri Yuli Setiawan pada tanggal 17 dan 18 Januari 2023 pukul 15.30 WIB, beliau menyatakan bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat menggiring bola masih lambat dan kurang terarah”. Penyebab hasil menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari masih lambat dikarenakan oleh kemampuan teknik menggiring mereka masih kurang. Diketahui pada saat berlatih sepak bola terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa siswa kurang maksimal, itu terlihat saat siswa menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kaki dan juga bola terkadang lepas dari kontrol, hal tersebut dikarenakan oleh perkenaan bola pada kaki yang kurang tepat saat menggiring. Saat menggiring bola siswa juga mudah direbut oleh lawan karena siswa kurang maksimal dalam berkelit untuk menghindari lawan/melewati lawan. Kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola yang dimiliki siswa mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola seperti kelincahan dan kecepatan yang sangat berguna saat menggiring bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan juga observasi penulis ada beberapa kesenjangan yang terdapat pada peserta yang memiliki kemampuan menggiring bola yang tidak baik dan kurang maksimal. Padahal teknik menggiring bola yang baik sangat diperlukan untuk menunjang kualitas mengingat usia remaja sangat menentukan karier siswa kedepannya. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari

suatu latihan kelincahan-kecepatan dan menerapkannya melalui kemampuan menggiring bola. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kemampuan teknik menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.
2. Belum maksimalnya siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul dalam memahami dan melaksanakan bentuk - bentuk latihan kelincahan dan latihan kecepatan yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahuinya bagaimana pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, dana, kemampuan serta sarana dan prasarana maka perlu adanya pembatasan masalah hanya membahas “Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”.

D. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul?
2. Adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.
3. Untuk mengetahui unsur latihan yang lebih baik terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepak bola SMA Negeri 1 Tanjungsari, sebagai berikut:

1. Para siswa akan mengetahui tingkat prestasi yang dimilikinya dalam menguasai teknik menggiring bola.
2. Para siswa mengetahui pengaruh latihan kelincahan-kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.
3. Penelitian ini sebagai masukan untuk para pelatih sepak bola dalam menentukan program latihan yang tepat dalam melakukan teknik dasar menggiring bola dan menambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik menggiring bola dalam usaha mencapai puncak prestasi pada permainan sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Sedangkan *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan

teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6).

Latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemampuan) yang dilakukan secara sistematis, berlatih, dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual seseorang baik fisik, teknik maupun taktik. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai.

b. Ciri Latihan

Beban adalah salah satu ciri dari latihan, oleh karena itu agar proses latihan berpengaruh dan mengalami peningkatan diperlukan adanya beban, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu singkat dan bertahan lebih lama. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 9) ciri-ciri latihan adalah :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.

- 3) Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan. Kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

c. Tujuan dan Sasaran latihan

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Sukadiyanto (2005: 9) tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

d. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Sukadiyanto (2005: 12) berpendapat bahwa prinsip

latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Pinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12) sistematis.

Dengan demikian yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan berolahraga menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

2. Hakikat Sepak bola

a. Pengertian Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu

tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw (Sucipto dkk, 2000: 7).

Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepak bola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepak bola (Sucipto dkk, 2000: 8).

Menurut Komarudin (2011: 21) sepak bola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif.

b. Gerak Dasar Sepak bola

Ditinjau dari jenis keterampilannya, dalam bermain sepak bola terdiri atas tiga jenis keterampilan yaitu keterampilan diskrit, kontinyu dan serial. Menurut Komarudin (2011: 21) sepak bola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepak bola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepak bola dilakukan, sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepak bola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu.

c. Teknik Dasar Sepak bola

1) Teknik Dasar Dengan Bola

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah :

a) Menendang Bola

Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*). Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting on*

the goal), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b) Menghentikan Bola

Menurut Herwin (2004 : 40) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir. Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh). Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

c) Menggiring Bola

Menurut Herwin (2004 : 36) menggiring bola menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan menggiring bola, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

d) Gerak tipu dengan Bola Seorang pemain sambal menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

e) Merampas atau merebut Bola

Herwin (2004 : 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

f) Melempar Bola

Menurut Herwin (2004 : 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

g) Menyundul Bola

Menurut Herwin (2004 : 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.

2) Teknik Dasar Tanpa Bola

Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa menggunakan bola:

a) Lari cepat dan mengubah arah

Pemain sepak bola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola. Mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

b) Melompat dan meloncat

Dalam permainan sepak bola untuk memenangkan posisi, untuk mengejar bola-bola lambung dan tinggi di udara digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri).

c) Gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura dari badan yang oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya.

d) Gerakan khusus penjaga gawang

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan pemain lawan.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

a) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

b) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

c) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

d) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

f) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

g) Penjaga gawang (kiper)

Penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

d. Komponen Kondisi Fisik Sepak bola

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kebugaran biometrik dimana komponen kebugaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kebugaran jasmani yaitu: 1) kebugaran otot, 2) kebugaran kardiovaskular, 3) kebugaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kebugaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kebugaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot. Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas.

Seorang pemain sepak bola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56). Sesuai dengan ungkapan tersebut, peneliti beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepak bola diantaranya adalah kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk

speed, agility, quickness), kekuatan (dalam bentuk *power* dan *power endurance*), serta daya tahan umum (dalam bentuk stamina) menyebutkan bahwa kondisi fisik yang dominan bagi pemain sepak bola adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kelentukan, daya ledak dan power. Disamping seluruh komponen kondisi fisik yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa ada 6 komponen kondisi fisik yang sangat vital bagi seorang pemain sepak bola, yaitu :

1) Kelentukan.

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendiaan tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepak bola sangat membutuhkan kelentukan, yang berguna pada saat gerak tipu melewati lawan-lawannya.

2) Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepak bola sangat membutuhkan kecepatan, berguna pada saat mengejar bola, mendribel bola, dan mengejar lawannya.

3) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang

bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepak bola membutuhkan kelincahan, berguna pada saat menggiring bola dan melewati lawan-lawannya.

4) Daya Tahan.

Daya Tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepak bola sangat membutuhkan daya tahan yang baik, berguna agar pada saat bermain tidak mengalami kelelahan yang berakibat pada menurunnya performa permainannya di lapangan.

5) Kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepak bola membutuhkan kekuatan, berguna pada saat menendang bola atau memberikan umpan-umpan jauh.

6) Koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya

berlari dengan melakukan dribble yang dilanjutkan melakukan shooting kearah gawang dan sebagainya.

3. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Sucipto dkk., (2000: 28) “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5) “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu :

- a. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam;
- b. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar; dan
- c. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki”.

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

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.

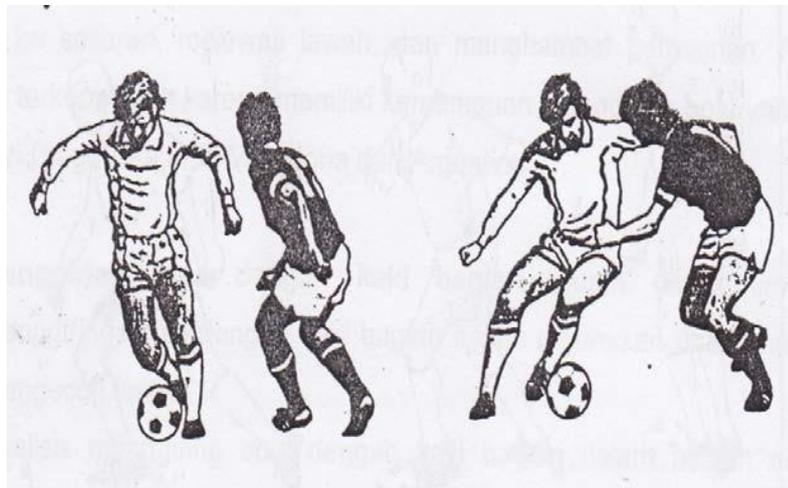
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
Sumber : Sucipto, dkk (2000: 29).

- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar :
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.

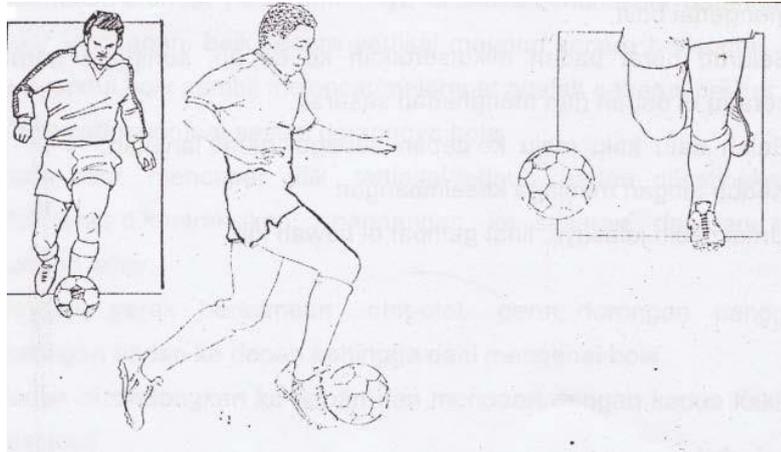
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola



Gambar 2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
 Sumber : Sucipto, dkk (2000: 30).

- c. Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.

- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki
Sumber : Danny Mielke (2007: 3).

Menurut Komarudin (2005: 43) cara menggiring bola adalah sebagai berikut:

- a. Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- b. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- c. Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.

- d. Saat menggiring bola cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.

- a. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- b. Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- c. Saat menggiring bola cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam menggiring bola adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”.

4. Kelincahan

a. Latihan Kelincahan

Dari banyak komponen kondisi fisik, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas fisik tertentu pula. Kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola. Menurut Mylsidayu (2015:148) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika bergerak”.

Dalam permainan sepak bola setiap pemain harus memiliki kelincahan yang baik, karena pada saat menggiring bola sambil berlari seorang pemain akan menghadapi beberapa pemain lawan, dan disini seorang pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik. M. M. Faruq, (2008:26) mengatakan lincah dalam memainkan bola, lincah pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan. Menurut Suharno Hp (1986:47), kelincahan merupakan gerak dari seseorang seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi.

Menurut Ahmad (2017:71) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepak bola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan

cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan.

Menurut Primasoni dan Sulistiyono (2018:35) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, kelincahan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan ini sangat berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah atau maksimal. Selain itu, faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak hanya tidak mampu untuk menguasai bola, akan tetapi kemungkinan justru akan mengalami cedera karena jatuh.

Beberapa kutipan tersebut mengibaratkan pengertian yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak

mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kelincahan

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8-9) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut :

1) Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dhubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong dalam tipe *mesomorf* dan *mesoektomorf* akan lebih tangkas daripada *ektomorf* dan *endomorf*.

2) Usia Kelincahan

Anak akan meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama pada periode tersebut (\pm selama 3 tahun) ketangkasan tidak meningkat, bahkan cenderung menurun. Setelah masa pertumbuhan cepat berlalu, ketangkasan

meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih daripada anak wanita sebelum mereka mencapai usia pubertas. Akan tetapi setelah usia pubertas perbedaan tampak lebih menyolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan tentu akan secara langsung mengurangi kelincahan bagi orang tersebut.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal tersebut penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

c. Bentuk-bentuk latihan kelincahan

Bentuk-bentuk latihan kelincahan terdapat beberapa contoh bentuk latihan yaitu sebagai berikut :

1) Lari bolak-balik

Atlit berlari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lainnya sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai di titik satu atlit harus secepatnya membalikkan diri untuk berlari ke titik yang lain. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 meter. Kalau jaraknya 10 meter atau lebih ada kemungkinan atlit tidak

mampu lagi untuk lari dan membalikkan badannya dengan cepat karena kelelahan. Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak yang menyebabkan atlet kelelahan. Jumlah ulangan lari dapat dikembangkan sedikit demi sedikit mengikuti perkembangan stamina atlet.

2) Lari *zig-zag* Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik, hanya saja dalam latihan ini atlet harus berlari melalui beberapa titik misalnya 10 titik.

3) *Squat trust* (burpee)

Cara melakukan latihan adalah :

- a) Berdiri tegak.
- b) Kemudian jongkok, tangan di lantai.
- c) Lempar kaki ke belakang sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap *push-up*.
- d) Dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan diantara kedua lengan.
- e) Luruskan seluruh badan (menghadap ke atas).
- f) Satu tangan lepaskan dari lantai dan segera balikkan badan hingga berada dalam sikap *push-up* kembali.
- g) Keseluruh rangkaian gerakan ini dilakukan dengan cepat, kembali berdiri tegak

5. Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Saifudin, (1999:1-11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepak bola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu 18 reaksi, dan fleksibilitas (Harsono, 1988:216). Untuk

melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (meter per detik), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya.

Menurut Sajoto (1995:9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.. Macam-macam kecepatan menurut Suharno (1985:31), antara lain kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak, yang sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepak bola, kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola, bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola, seorang pemain harus sesering mungkin melakukan

gerakan. Menurut Moeloek (1984:7), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Saifudin (1999:1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (movement) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepak bola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecepatan

Faktor-faktor yang menentukan baik tidaknya kecepatan seorang atlet menurut Suharno (1992: 30-31) mengatakan sebagai berikut :

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

c. Bentuk-bentuk latihan kecepatan

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu :

1) Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepak bola saat berlari mengejar bola.

2) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepak bola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

3) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

6. Profil Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari

a. Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari

SMA Negeri 1 Tanjungsari terletak di Jalan Baron KM 12 Kemiri, Tanjungsari, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah yang berdiri sejak tahun 1994 ini memiliki 2 program studi meliputi program Matematika Ilmu Pendidikan Alam (IPA), Ilmu Pendidikan Sosial (IPS). Sistem pembelajaran di kelas mencakup 2 program pembelajaran, yaitu Kelas Reguler dan Kelas Khusus Olahraga. Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) menjadi program unggulan di sekolah ini yang mampu mendidik siswa berkompeten di bidang olahraga.

Sumaryanto menyatakan dalam acara presentasi pelaksanaan Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yang dikutip dari Sumaryana (2015: 26), menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya.

Dibukanya kelas khusus olahraga ini merupakan sebuah rancangan untuk mempersiapkan para peserta didik agar memiliki jati diri bangsa yang kokoh dan mempunyai kemampuan bersaing pada tingkat nasional maupun internasional. Sekolah mengharapkan kelas khusus olahraga ini dapat menjadi ujung tombak dalam rangka mewujudkan kualitas pendidikan nasional serta mengembangkan dan mempersiapkan lulusan SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul yang berprestasi sehingga mampu menjunjung harkat dan martabat bangsa. Melalui kelas khusus olahraga dan didukung dengan tenaga pendidik serta fasilitas yang memadai diharapkan SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunung Kidul menjadi sekolah unggulan yang berbasis olahraga dengan lulusan yang mampu berperan aktif dalam masyarakat, trampil, dan mandiri. Program olahraga yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Tanjungsari meliputi; Cabang sepak bola, Cabang tenis meja, Cabang bulu tangkis, Cabang atletik, Cabang bola voli indoor, Cabang bola voli outdoor (voli pasir), Cabang Taekwondo, Cabang karate SMA Negeri 1 Tanjungsari senantiasa berusaha untuk memberikan fasilitas terbaik bagi para peserta didik untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Adapun beberapa fasilitas yang disediakan di SMA Negeri Tanjungsari Gunungkidul meliputi :

- 1) Gedung dan ruang kelas yang memadai
- 2) Ruang laboratorium biologi dan fisika
- 3) Ruang laboratorium informatika dan komputer

- 4) Ruang tata boga
- 5) Jaringan WIFI
- 6) Peralatan olahraga yang memadai
- 7) Gedung Olahraga yang memadai
- 8) Lapangan sepak bola dan lintasan lari
- 9) Sarana prasarana atletik
- 10) Lapangan bola basket
- 11) Lapangan bola voli
- 12) Perpustakaan
- 13) Tempat ibadah
- 14) Kantin.

Pelaksanaan program pembinaan Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul memiliki beberapa cabang olahraga antara lain adalah sepak bola, bola voli, bola voli pasir, sepak takraw, taekwondo, atletik, pencak silat, karate, bulutangkis dan tenis lapangan. Jadwal pembinaan cabang olahraga adalah hari Senin, Selasa, dan Kamis sore. Khusus cabang olahraga sepak bola pembinaan yang dilaksanakan 4 kali dalam satu minggu yaitu hari Senin, Selasa, Kamis sore dimulai pukul 15.00 WIB dan hari Sabtu pagi dimulai pukul 07.00 WIB. Dalam perekrutan siswa tetap harus mempertimbangkan aspek akademik dimana nilai minimal harus tetap dipenuhi. Dengan kata lain, program Kelas Khusus Olahraga merupakan sistem yang teratur, tertata, dan ditawarkan sebagai program

“Pembinaan Prestasi”. Asumsinya adalah untuk mencapai jenjang prestasi tinggi di perlukan sistem pembibitan yang bagus tanpa pembibitan yang tersistem dengan baik maka tahap pencapaian prestasi tidak akan tercapai dengan baik. Sistem pembibitan yang baik adalah sistem yang mampu memberikan pondasi yang kuat untuk menuju tahap selanjutnya yaitu spesialisasi yang selanjutnya secara berkelanjutan dibina menjadi prestasi tingkat tinggi.

Olahraga Prestasi inilah yang dijadikan sebagai landasan filosofis dalam penyelenggaraan program Kelas Khusus Olahraga. Sebagaimana hakekat dari olahraga prestasi, dalam hal ini yang dibina dan dikembangkan adalah olahragawan yaitu siswa Kelas Khusus Olahraga. Pembinaan dan pengembangan tersebut tidak selalu dilaksanakan melalui klub atau sanggar olahraga, namun juga bisa melalui sekolah. Maksud dari pengertian ini adalah bahwa klub atau sanggar bukanlah satu-satunya penyelenggara program kegiatan pembinaan dan pengembangan, namun pembinaan dan pengembangan juga bisa dilakukan melalui sekolah. Prestasi yang diraih oleh SMA Negeri 1 Tanjungsari dalam mengikuti berbagai turnamen khususnya sepak bola bisa dibilang sangat baik dan mendapat dukungan dari seluruh siswa di sekolah. Cabang olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari sangat diunggulkan, dimana setiap perlehatan turnamen sepak bola yang berada di Gunungkidul SMA Negeri 1 Tanjungsari selalu berada di final di kejuaraan tersebut. Berikut prestasi yang diraih

SMA Negeri Tanjungsari cabang olahraga sepak bola dalam beberapa tahun terakhir diantaranya :

- 1) Juara 1 Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Gunungkidul tahun 2017
- 2) Juara 2 Liga Pelajar Gunungkidul (LIPEG) tahun 2017
- 3) Juara 2 Liga Pelajar Gunungkidul (LIPEG) tahun 2018
- 4) Juara 1 Piala Rektor IST AKPRIND 2018
- 5) Juara 1 Liga Pelajar Gunungkidul (LIPEG) tahun 2019

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kai kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.
2. Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepak bola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan

menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepak bola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan t hitung $15,320 > t$ tabel $2,262$, (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepak bola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle run* dengan t hitung $4,232 > t$ tabel $2,262$, (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan t hitung $6,952 > t$ tabel $2,101$, (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai mean lebih kecil pada saat *posttest* dibanding pada saat *pretest* dan nilai F hitung $7,050 > F$ tabel $4,098$. Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepak bola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

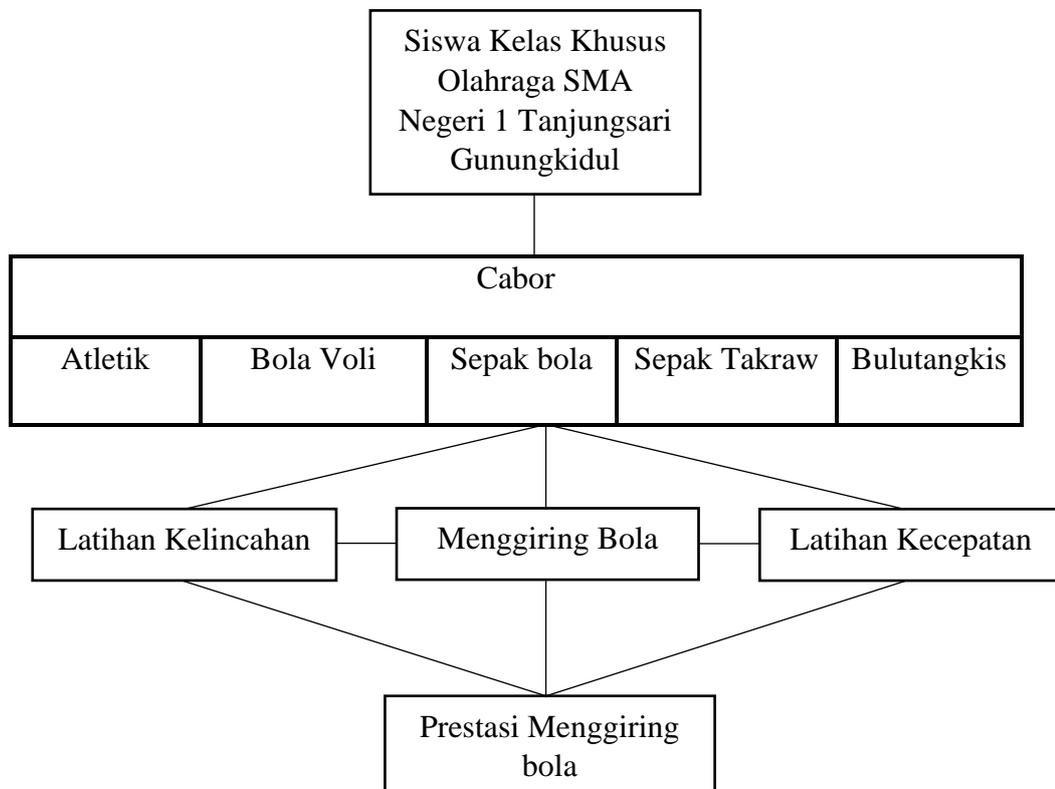
C. Kerangka Berpikir

Pelatihan teknik dan fisik yang baik dapat diraih dengan latihan yang rutin dan progres. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan dicapai melalui latihan yang benar. teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepak bola. Teknik menggiring bola harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan kelincahan akan dapat

memaksimalkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola.

Kelincahan merupakan kemampuan seorang mengubah arah dan posisi dalam waktu secepat mungkin. Kelincahan yang dimaksud disini adalah kemampuan seseorang dalam menggiring bola dengan cepat dan dapat merubah arah dan posisi serta lepas dari kawalan pemain lawan tanpa kehilangan bola. Banyak model latihan kelincahan yang dilatihkan untuk melatih kemampuan individual atlet. Karena terlalu banyak model latihan tersebut, banyak pelatih bingung memilih model latihan yang sesuai untuk dilatihkan. Hal ini akan menjadi salah satu masalah yang dapat menghambat dalam pencapaian prestasi maksimal.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Metode latihan kelincahan merupakan ide dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*). Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain sepak bola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan fleksibel.



Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari.

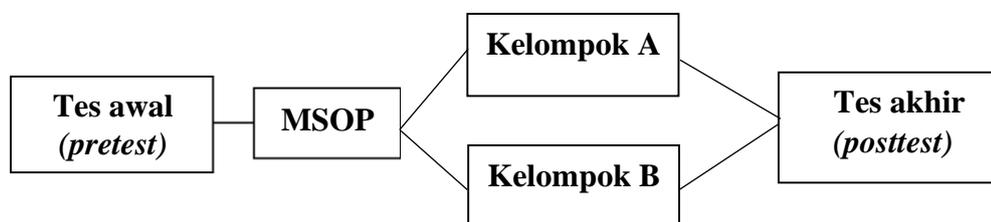
3. Membandingkan latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Desain penelitian yang digunakan adalah "Two Groups Pretest-Posttest Design", yaitu desain penelitian yang membagi grup/kelompok menjadi 2 yakni kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan dengan diberi perlakuan, terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*), dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Sebelum masing-masing diberi perlakuan terlebih dahulu untuk menentukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola siswa. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola siswa setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda. Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 5. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan :

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A dengan latihan Kelincahan

Kelompok B dengan latihan Kecepatan

Tes Awal menggiring bola

Tes Akhir menggiring bola

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri Tanjungsari Gunungkidul.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018: 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepak bola SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul 35 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan ukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Purposive sampling

menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi :

- a. Daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*)
- b. Siswa Kelas Khsus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari cabang olahraga sepak bola
- c. Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir
- d. Berjenis kelamin laki-laki

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan kelincahan dan kelompok B diberi perlakuan latihan kecepatan.

Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun

rangking. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Dalam penelitian ini populasi dari 20 orang pemain dipilih 10 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sample*), dengan kriteria sebagai berikut :

Tabel 1. Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:38) definisi operasional variabel penelitian adalah elemen atau nilai yang berasal dari obyek atau kegiatan yang memiliki ragam variasi tertentu yang kemudian akan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Sugiyono (2015 :38) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam hal ini variabel yang diteliti yaitu :

1. Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntuan yang bervariasi bagi siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari.
2. Kelincahan adalah kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan lari cepat berkelok melewati pancang/cone yang sudah diaturjaraknya dilakukan dengan waktu sesingkat mungkin bagi siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari.
3. Kecepatan adalah kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan lari sprint yang sudah diatur jaraknya dengan waktu sesingkat mungkin bagi siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari.
4. Menggiring bola (*dribbling*) adalah kemampuan melewati cones dengan jarak antar cones yakni 1,5 meter dilakukan dari start sampai finish dengan waktu sesingkat mungkin bagi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepak bola SMA Negeri 1 Tanjungsari.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

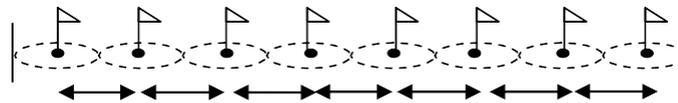
Suharsimi Arikunto (2010: 203) menyatakan bahwa instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Alat bantu yang

digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559.

Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*.



Gambar 6. Instrumen menggiring bola

Sumber: Subagyo Irianto, dkk. (2010: 3)

Menurut Subagyo Irianto, dkk. (2010: 4-5) tahapan pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut :

a. Peralatan

- 1) Lapangan sepak bola
- 2) 8 buah *cones* dengan jarak 1,5 meter
- 3) 1 buah bola
- 4) *Stopwatch*
- 5) Alat tulis, meteran panjang, kapur

b. Pelaksanaan.

- 1) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (*garis start*).
- 2) pemain bersiap diposisi start.
- 3) Setelah mendengarkan aba-aba dari testor “ya”, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang, bila ada

kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati pancang berurutan dan kembali menuju garis finish.

- 4) Diperkenakan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- 5) *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis finish
- 6) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* menggiring bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode kelincahan dan kecepatan. Program latihan yang dilakukan selama lebih dari satu bulan, selama 16 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan empat kali dalam satu minggu, yaitu hari senin, selasa, kamis, dan sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan

penghitungan homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas.

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shaphiro-wilk Test* dengan bantuan SPSS 26. Jika nilai sig > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai sig < dari 0,05 maka data tidak normal.

b) Uji Homogenitas Varians.

Uji Homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji variance. Kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan homogen, namun sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak homogen.

2. Uji Hipotesis.

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu latihan kelincahan dan kecepatan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Uji Hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS 26. Uji ini dilakukan dengan menggunakan *Independent Sample t-test* atau uji t.

a) Kelincahan

H_0 : Latihan kelincahan tidak berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

H_1 : Latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Kriterian keputusan : H_0 ditolak jika $\text{sig} < 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$.

b) Kecepatan

H_0 : Latihan kecepatan tidak berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

H_1 : Latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Kriteria keputusan : H_0 ditolak jika $\text{sig} < 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$.

c) Uji perbandingan rata-rata kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan

H_0 : rata-rata hasil posttest kelompok kelincahan tidak lebih baik dari kelompok kecepatan.

H_1 : rata-rata hasil posttest kelompok kelincahan lebih baik dari kelompok kecepatan.

Kriteria keputusan : H_0 ditolak jika $\text{sig} < 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

Selain itu untuk mengetahui kelompok mana yang lebih baik juga dapat dilihat dari persentase peningkatan pretest-posttest dari masing-masing kelompok dengan rumus berikut.

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan data yang sudah diambil oleh peneliti dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan. Adapun hasil dari penelitian pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Dari hasil penelitian telah diperoleh data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan dalam bentuk tabel dengan bantuan perhitungan menggunakan SPSS 26 *for windows* sebagai berikut :

Tabel 2. Pretes menggiring bola

Keterangan	Pretest
Nilai Maksimum	11,75
Nilai Minimum	9,39
Mean	10,46
Median	10,60
Standar Deviasi	0,76

Hasil penelitian diatas dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut : nilai *minimum* (nilai minimal) 9.39 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 11.75 detik, *mean* (rerata) 10,46 detik, median (nilai

tengah) 10,60 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 0,76 detik, *range* (rentang data) 5.

Tabel 3. *Posttest* menggiring bola

Keterangan	Posttest
Nilai Maksimum	8,87
Nilai Minimum	7,02
Mean	7,60
Median	7,54
Standar Deviasi	0,47

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 7,02 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 8,87 detik, mean (rerata) 7,60 detik, median (nilai tengah) 7,54 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 0,74 detik, *range* (rentang data) 5.

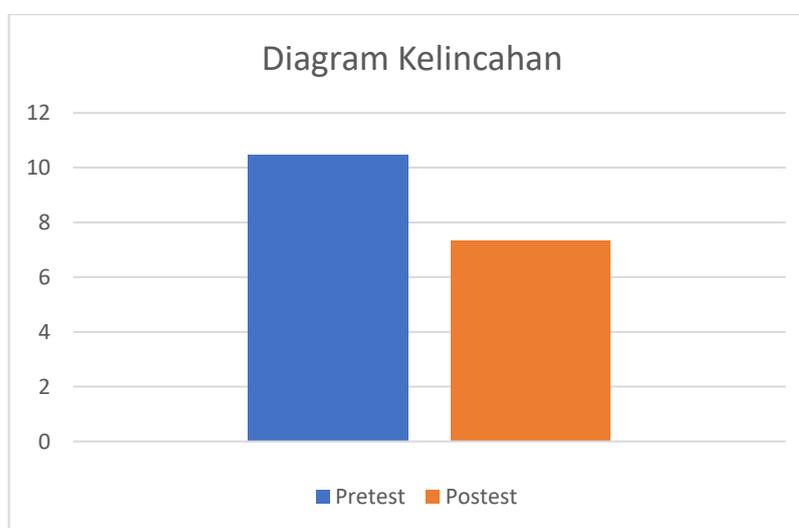
1. Kelompok kelincahan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan dalam bentuk tabel dengan bantuan perhitungan menggunakan SPSS 26 *for windows* sebagai berikut :

Tabel 4. Kelompok kelincahan

Keterangan	Pretest Kelincahan	Posttest Kelincahan
Nilai Maksimum	11,75	7,99
Nilai Minimum	9,39	7,06
Mean	10,49	7,42
Median	10,59	7,31
Standar Deviasi	0,791	0,346

Dengan melihat dari uji SPSS, yang dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Yang dapat dilihat pada nilai mean pada *pretest* sebesar 10,46 sedangkan nilai *mean* pada *posttest* 7,42 dari hasil uji SPSS apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 7. Diagram kelincahan

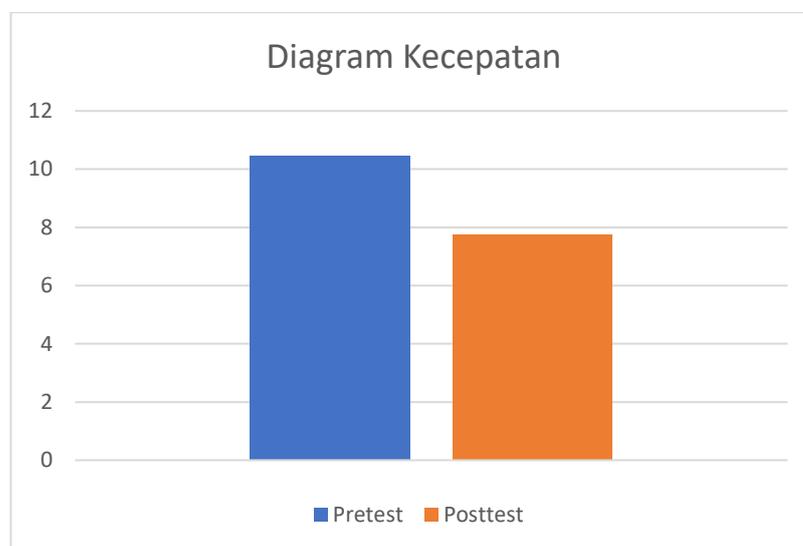
2. Kelompok kecepatan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan dalam bentuk tabel dengan bantuan perhitungan menggunakan SPSS 26 *for windows* sebagai berikut :

Tabel 5. Kelompok kecepatan

Keterangan	Pretest Kecepatan	Posttest Kecepatan
Nilai Maksimum	11,56	8,87
Nilai Minimum	9,42	7,02
Mean	10,43	7,77
Median	10,60	7,68
Standar Deviasi	0,78	0,53

Dengan melihat dari uji SPSS, yang dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan Kecepatan mendribling bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Yang dapat dilihat pada nilai *mean* pada *pretest* sebesar 10,43 sedangkan nilai *mean* pada *posttest* 7,77 dari hasil uji SPSS apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 8. Diagram kecepatan

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Sebelum uji analisis statistik dilakukan, terlebih dulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji normalitas untuk menguji data apakah data berdistribusi normal atau tidaknya data yang telah di uji, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

a. Uji Normalitas

Dengan uji SPSS dibawah ini maka dapat disimpulkan bahawa uji normalitas berdistribusi normal atau memenuhi kriteria dalam model uji hipotesis selanjunya.

Tabel 6. Uji Normalitas

kelompok		Shapiro-Wilk			Keterangan
		Statistic	df	Sig.	
Pretest	kelincahan	,948	10	,643	Normal
	kecepatan	,908	10	,269	Normal
Posttest	kelincahan	,871	10	,103	Normal
	kecepatan	,959	10	,775	Normal

Dalam tabel diatas menunjukkan menunjukkan bahwa hasil nilai sig. > 0,05 dengan begitu data yang di uji secara normalitas adalah data normal.

b. Uji Homogenitas

Uji prasyarat untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *variance*, kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas data menggunakan program SPSS 26 diperoleh hasil seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Uji Homogenitas

Variabel	df	sig	Keterangan <i>sig > 0,05 homogen</i> <i>sig < 0,05 tdk homogen</i>
Pretest	18	0,510	Homogen
Posttest	18	0,344	Homogen

Dari hasil di atas dapat dilihat tabel Uji homogenitas atau dalam SPSS *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai pretest nilai Signifikansi (sig.) adalah $0,510 > 0,05$, sehingga data yang di uji bersifat homogen. Sedangkan untuk nilai posttest nilai signifikansi (sig.) adalah $0,344 > 0,05$, data yang di uji bersifat homogen. Yang artinya data yang di uji baik *pretest* dan *posttest* bersifat Homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini untuk melihat apakah latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Uji hipotesis ini menggunakan uji t dengan bantuan SPSS 26 sebagai berikut.

a. Kelincahan

Uji hipotesis ini untuk mengetahui apakah latihan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Setelah dilakukan uji t, diperoleh hasil yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Uji Hipotesis Kelompok Kelincahan

Pretest-posttest	t tabel	t hitung	Sig.	Df	Mean sampel test	Kenaikan presentase (%)
Kelompok kelincahan	2,262	13,074	0,00	9	3,069	29,24

Dari uji t di atas dapat disimpulkan bahwa t hitung $13,074 > t$ tabel $2,262$ atau sig $0,00 < 0,05$ dengan df : 9, sehingga H_0 ditolak yang artinya latihan kelincahan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

b. Kecepatan

Uji hipotesis ini untuk mengetahui apakah latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Setelah dilakukan uji t, diperoleh hasil yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Uji Hipotesis Kelompok Kecepatan

Pretest-posttest	t_{tabel}	t_{hitung}	Sig.	Df	Mean sampel test	Kenaikan presentase (%)
Kelompok kecepatan	2,262	18,695	0,00	9	2,658	25,47

Dari uji t diatas dapat disimpulkan bahwa $t_{\text{hitung}} 18,695 > t_{\text{tabel}} 2,262$, atau $\text{sig } 0,000 < 0,05$, sehinggann H_0 ditolak, yang berarti latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

c. Uji Perbedaan rata-rata kelompok kelincahan dengan kecepatan

Independent sampel t-test digunakan untuk melihat manakah yang lebih baik diantara kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan. Adapun hasil uji t *Independent sampel t-test* dapat di lihat dibawah ini :

Tabel 10. Uji Perbedaan *Independent sample t tes*

<i>Independent sample t tes</i>					
Variabel	df	t	Sig.	kenaikan	
Kelincahan dan kecepatan	18	-11,091	0,00	29,24%	25,47%

Dari uji diatas dapat disimpulkan bahwa $\text{sig } 0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaan antara kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan latihan kelincahan diperoleh sebesar 29,24 %, sedangkan peningkatan latihan kecepatan diperoleh sebesar 25,47 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat artikan persentase peningkatan latihan kelincahan mempunyai peningkatan lebih efektif dibandingkan dengan latihan kecepatan.

C. Pembahasan

Dalam penelitian yang sudah dilaksanakan, maka hasil dari penelitian tersebut meunjukkan bahwa program latihan kelincahan dan kecepatan selama 15 sampai dengan 20 menit dalam satu pertemuan yang dilaksanakan selama lebih dari 1 bulan dengan diawali kegiatan *pretest*, pemberian *treatment* dan diakhiri kegiatan *posttest* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul. Pada tes menggiring bola telah dilaksanakan dengan dua kali pengambilan data yaitu diawal sebelum diberikan latihan serta diakhir setelah diberikan latihan dengan melaksanakan *pretest-posttest* menggunakan instrumen tes dari Subagyo Irianto, dkk. Serta metode yang digunakan adalah *Two Group Pretest and Posttest Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul, berdasarkan data yang sudah diolah dengan

SPSS *for Windows* 26 maka hasilnya dari kelompok latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

Kegiatan latihan kelincahan dan latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dari *pretest* ke *posttest* dengan memperoleh nilai rata – rata *pretest* sebesar 10,46 sedangkan nilai rata – rata *posttest* sebesar 7,60. Dalam asumsi semakin kecil waktu atau nilai yang di hasilkan maka dapat di artikan kemampuan menggiring bola semakin baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan kelincahan. dengan hasil $t_{hitung} 13,074 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai sig $0,013 < 0,05$.
2. Ada pengaruh kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan kecepatan. dengan hasil $t_{hitung} 18,695 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai sig $0,001 < 0,05$.
3. Latihan kelincahan lebih efektif dari pada latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan menggiring, dengan hasil ini latihan kelincahan memperoleh hasil $t_{hitung} 13,074 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai sig $0,013 < 0,05$.
Sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan terdapat pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan kecepatan dalam kemampuan menggiring bola.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Menjadikan catatan yang bermanfaat bagi guru/pelatih untuk meningkatkan kemampuan dikemudian hari, menjadikan tolak ukur bagi pelatih di masa mendatang.
2. Adanya latihan kelincahan dan latihan kecepatan dapat menjadikan acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan teknik dasar menggiring bola

dengan hasil yang signifikan pada siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dari beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya yang kurang maksimal.
2. Terbatasnya waktu latihan, maka peneliti pun tidak mampu mengontrol dan mengawasi aktivitas testi di luar, yang dapat mempengaruhi kondisi test saat melakukan tes.
3. Peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan rendah dalam menggiring bola, agar lebih meningkatkan dengan cara latihan yang rutin salah satunya meningkatkan kemampuan latihan kelincahan dan kecepatan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan bervariasi agar siswa lebih semangat untuk mengikuti latihan secara maksimal dalam latihan kelincahan dan kecepatan sehingga kemampuan menggiring bola semakin meningkat.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhi Setyawan. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag Dan Shuttle Run Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepak bola. Skripsi. FIK: UNY.
- Muhibbin Syah. 2003. *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung : PT Rosdakarya
- M. Dahlan. (2010). Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Purbayu Budi Santosa dan Ashari. (2005). *Analisis Statistik dengan MS. Excel dan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak bola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. : FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : FIK UNY
- Mahmud, J. (2014). Pengaruh Pelatihan Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan Siswa Ekstra Kurikuler Sepak bola Sma Negeri 2 Kota Gorontalo. *Skripsi*, 1(832409157).
- Djoko Pekik.(2002). Dasar Kepeleatihan.Yogyakarta: FIK UNY.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepak bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepak bola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kelincahan, P. L. S. T. P., & Apriyanto, B. E. Jurnal Skripsi.
- Sinri, B. (2014). *Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola Murid Sd Inpres Rappocini Makassar, Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).

- Almustofa, R. R. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Passing Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Pringkuku Pacitan.
- Assegaff, M. F. (2020). *Pengaruh Latihan Kaki Dalam Dan Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola Sma Giki 3 Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Adi Buana Surabaya).
- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak bola Usia 13 Tahun Disekolah Sepak Bola Jaten* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Irawan, A., & Hartati, H. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Sepak bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Sma Negeri 1 Tanjung Batu* (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Sinri, B. (2014). *Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola Murid Sd Inpres Rappocini Makassar, Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Mentu, R. Y. (2014). " Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Bongomeme. *Skripsi, 1*(832409034).
- Ngobuto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Zig-Zag Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Kecepatan Menggiring Pada Atlet Sepak Bola Putra Sma Terpadu Wira Bhakti Gorontalo. *Skripsi, 1*(832415042).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 003/PKO/1/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Subagyo Irianto, M.Pd

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

Nama : Jauhar Nurdani Widyonugroho
NIM : 19602244028

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA KELAS KHUSUS
OLAHRAGA SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNGGIDUL**

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

Yogyakarta, 4 Januari 2023
Ketua Jurusan PKO

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

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TIGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Jauhar Nurdani Widyonugroho
NIM : 19602244028

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TA : PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA KELAS KHUSUS
OLAHRAGA SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dinyatakan:

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

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Februari 2023
Validator,



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP : 196502021993121001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

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 DAN KESEHATAN
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 : B/1268/UN34.16/PT.01.04/2023 6 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . SMA N 1 Tanjungsari
Glagah, Kemiri, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55881

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

Nama : Jauhar Nurdani Widyonugroho
NIM : 19602244028
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL
Waktu Penelitian : 11 Februari - 15 Maret 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Penelitian SMA Negeri 1 Tanjungsari



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. GUNUNGKIDUL
SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI

ꦱꦩꦤ꧀ꦤꦶꦠꦤꦶꦗꦸꦁꦱꦫꦶ

Alamat: Jl Baron Km.12 Kemiri Tanjungsari ☎:116-55881, 📠081328747256
Web: smantasa.sch.id Email : sman1tanjungsari@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No. 070 / 355

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SMAN 1 Tanjungsari :

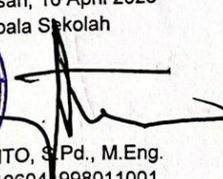
Nama : JUMIYANTO, S.Pd., M.Eng.
NIP : 197106041998011001
Pangkat/ Gol : Pembina Tingkat I / IV b
Jabatan : Kepala Sekolah
Intansi : SMA N 1 Tanjungsari

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/1268/UN34.16/PT.01.04/2023 tentang Surat Izin Penelitian mahasiswa :

NO	NAMA	NIM	PRODI	UNIVERSITAS
1.	JAUHAR NURDANI WIDYONUGROHO	19602244028	Pendidikan Kepelatihan OLahraga-S1	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Dinyatakan telah selesai melakukan penelitian Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul yang dilakukan pada tanggal 11 Februari – 15 Maret 2023.

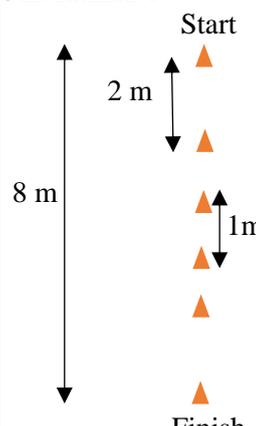
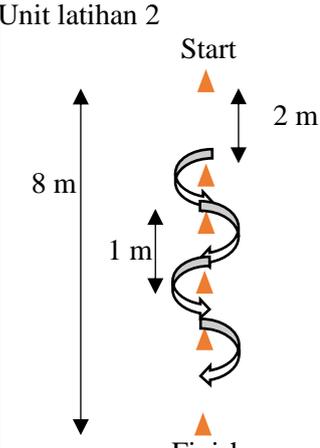
Demikian Surat Keterangan Penelitian ini kami berikan, agar dipergunakan sebagai mana mestinya.

Tanjungsari, 10 April 2023
Kepala Sekolah

JUMIYANTO, S.Pd., M.Eng.
NIP. 197106041998011001

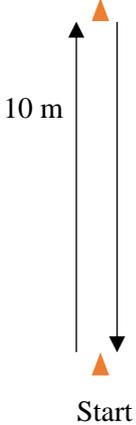
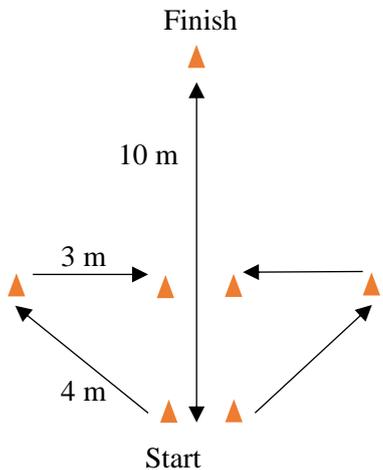
Lampiran 5. Program Latihan

Sesi : 1, 2, 3

Waktu Latihan : 90 Menit

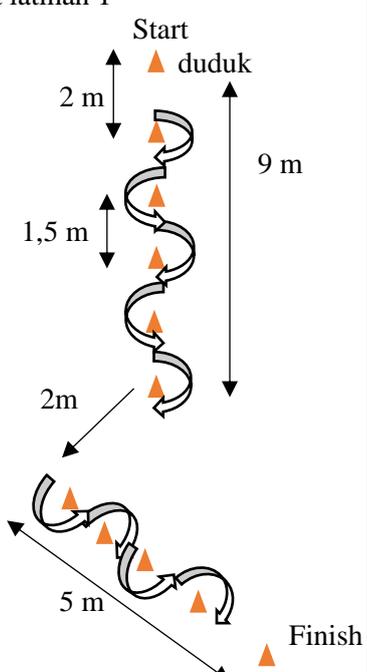
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		10 menit	O XXXXX XXXXX	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Kelincahan	Intensitas : 70-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:3 Recovery antar repetisi : 1:2	5-10 menit	Unit latihan 1 	Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian melakukan gerakan lateral in out dan lateral high knee.
		Intensitas : 70-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:3 Recovery antar repetisi : 1:2	5-10 menit	Unit latihan 2 	Mulai dengan dengan lari zig-zag dan sprint sampai garis finish.

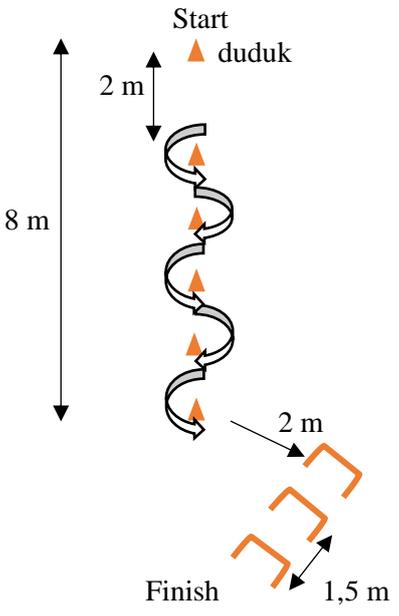
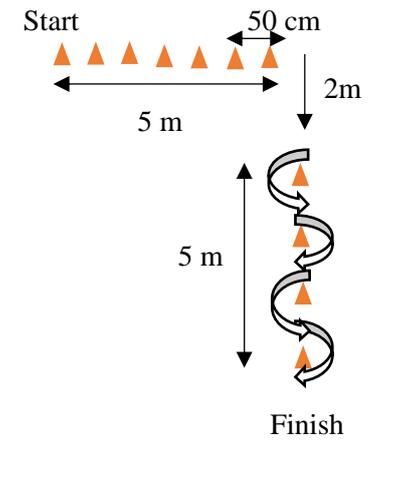
		<p>Intensitas : 70-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:3 Recovery antar repetisi : 1:2</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 3</p>	<p>Mulai dengan melompati 3 cone terdekat dengan satu kaki dan dilanjutkan dengan lari zig-zag.</p>
4.	Kecepatan	<p>Intensitas : 70-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:3 Recovery antar repetisi : 1:2</p>	5-10 menit	<p>Unit Latihan 1</p>	<p>Melakukan gerakan kecepatan gerak dimulai dengan posisi menghadap ke belakang dan dengan melakukan gerakan step di tempat kemudian menunggu aba-aba "ya" dan dilanjutkan sprint sampai garis finish.</p>

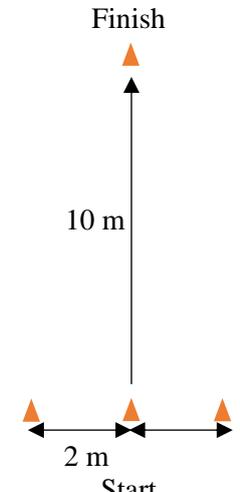
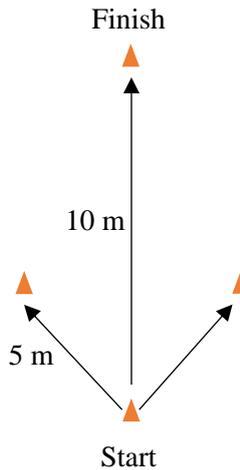
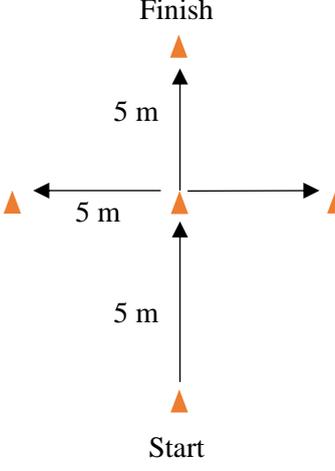
		<p>Intensitas : 70-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:3 Recovery antar repetisi : 1:2</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 2</p> 	Melakukan lari bolak-balik dengan jarak 5 meter.
		<p>Intensitas : 70-75 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:3 Recovery antar repetisi : 1:2</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 3</p> 	<p>Dimulai dengan sprint menyamping lalu melakukan gerakan menyamping ke cone tengah lalu melakukan gerakan mundur sampai cone start kemudian di akhiri sprint sampai cone finish. Setelah melakukan ke samping kanan, bergantian ke samping kiri.</p>
5.	Game		10-15 menit		Mengamati kecepatan pemain saat menggiring bola pada waktu game.
6.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXX XXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 4, 5, 6

Waktu Latihan : 90 Menit

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		10 menit	O XXXXX XXXXX	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Kelincahan	Intensitas : 75-80 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 1 	Mulai dengan posisi duduk, lalu dengan reaksi cepat berdiri dan sprint pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis finish.

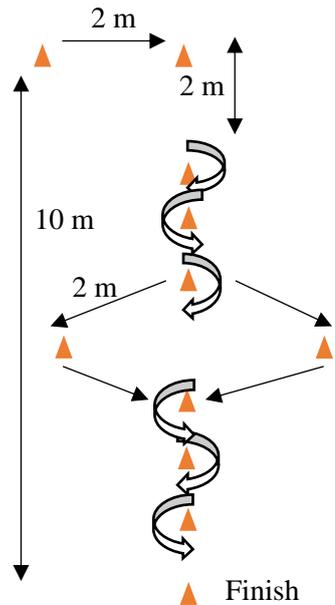
		<p>Intensitas : 75-80 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	<p>5-10 menit</p>	<p>Unit latihan 2</p> 	<p>Dimulai posisi duduk dan menunggu aba-aba kemudian lari zigzag dan dilanjutkan dengan melompat dengan kedua kaki.</p>
		<p>Intensitas : 75-80 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	<p>5-10 menit</p>	<p>Unit latihan 3</p> 	<p>Melakukan step kecil menyamping mengikuti cone kemudian lari zig-zag sampai cone finish.</p>

4.	Kecepatan	Intensitas : 75-80 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 1 	Melakukan dari gerak/step menyamping kanan kiri menyentuh cone kemudian dilanjutkann sprint sampai finish.
		Intensitas : 75-80 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 2 	Melakukan gerakan lari ke arah kanan lalu mundur ke cone start, bergantian ke arah kiri kemudian dilanjutkan sprint sampai finish.
		Intensitas : 75-80 % (sedang) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 3 	Melakukan sprint dari cone start sampai cone tengah step ke kanan lalu bergantian step ke kiri, dan balik step ke cone tengah kemudian dilanjutkan sprint sampai cone finish.

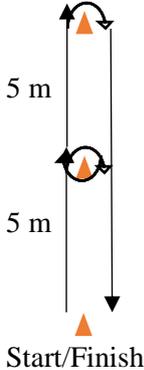
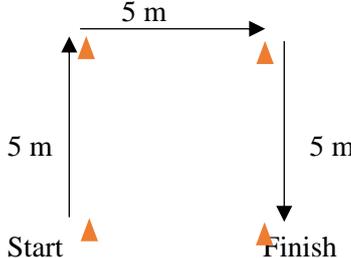
5.	Game		10-15 menit		Mengamati pemain saat menggiring bola pada waktu game.
6.	Pendinginan		10 menit	O XXXX XXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 7, 8, 9

Waktu Latihan : 90 Menit

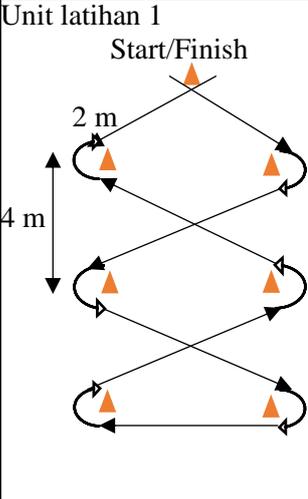
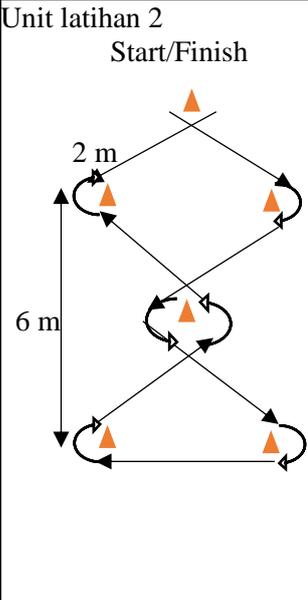
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		10 menit	O XXXXX XXXXX	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Kelincahan	Intensitas : 80-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 1 Start  Finish	Mulai dengan berlari meyamping, lalu sprint pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis finish.

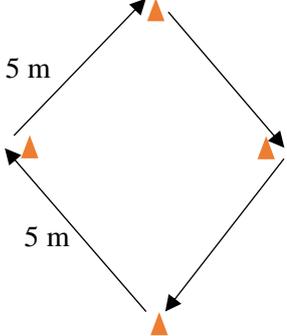
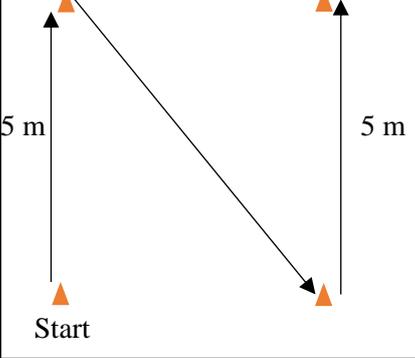
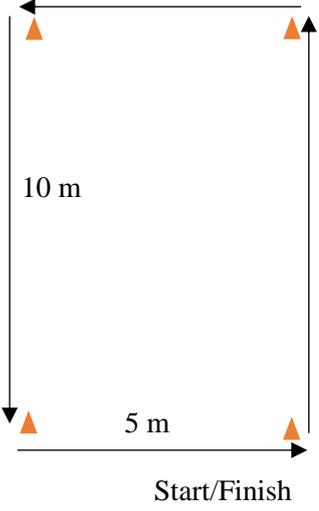
		<p>Intensitas : 80-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 2</p>	<p>Melakukan lari zigzag kemudian dilanjutkan dengan melompat satu kaki ke dalam lingkaran.</p>
		<p>Intensitas : 80-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 3</p>	<p>Dimulai dengan melakukan three corner zigzag dan dilanjutkan dengan lari zigzag. Dilakukan lari ke kiri memutar cone membentuk segitiga.</p>
4	Kecepatan	<p>Intensitas : 80-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 1</p>	<p>Melakukan sprint mulai dari cone start lalu ke cone tengah dan memutar cone menuju cone kanan, memutarinya lagi dan ke cone ujung kiri lalu balik ke cone tengah dan dilanjutkan dengan</p>

				Start	sprint sampai cone finish.
		Intensitas : 80-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 2 	Melakukan sprint dari cone start sampai tengah memutari cone lalu ke sprint ke cone ke 3 memtarinya lagi dan diakhiri sprint sampai cone start.
		Intensitas : 80-85 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 3 	Melakukan sprint diluar cone dengan membentuk huruf U.
5	Game Pendinginan		10-15 menit		Mengamati kecepatan pemain saat menggiring bola pada waktu game.
6	Pendinginan		10 menit	O XXXX XXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 10, 11, 12

Waktu Latihan : 90 Menit

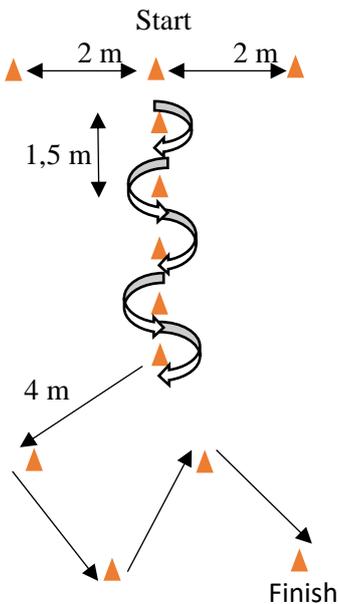
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		10 menit	O XXXXX XXXXX	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Kelincahan	Intensitas : 85-90 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 1 Start/Finish 	Melakukan lari zigzag panjang melalui luar cone.
		Intensitas : 85-90 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 2 Start/Finish 	Melakukan lari zigzag dengan menyalang.

		Intensitas : 85-90 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 3 Finish/Start 	Melakukan sprint melewati cone sesuai arah yang sudah ditentukan.
4.	Kecepatan	Intensitas : 85-90 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 1 Finish 	Melakukan lari sprint dari cone start sampai cone finish.
		Intensitas : 85-90 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 2 	Melakukan lari sprint dengan jarak yang panjang dan dikombinasi dengan jogging dengan jarak sedang.

		<p>Intensitas : 85-90 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 3</p>	Melakukan lari sprint T run.
5.	Game		10-15 menit		Mengamati kecepatan pemain saat menggiring bola pada waktu game.
6.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXX XXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 13, 14

Waktu Latihan : 90 Menit

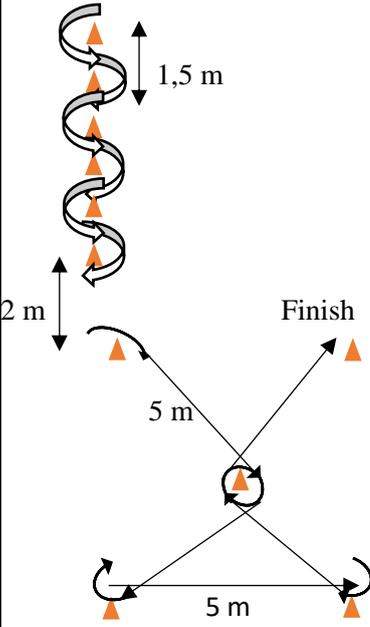
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		10 menit	O XXXXX XXXXX	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Kelincahan	Intensitas : 90-95 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 menit	Unit latihan 1 	Mulai dengan berlari meyamping, lalu sprint pendek, kemudian berusaha melewati cones yang ada di depan dengan zig-zag sampai garis finish.

		<p>Intensitas : 90-95 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 2</p>	<p>Dimulai dari step kecil lalu lari sprint melewati cone yang sudah di tentukan.</p>
		<p>Intensitas : 90-95 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 3</p>	<p>Melakukan lari sprint dan dikombinasi dengan melakukan lari menyamping model latihan three corner drill.</p>
4.	Kecepatan	<p>Intensitas : 90-95 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 1</p>	<p>Model latihan boomerang Melakukan lari sprint dari cone start sampai cone finish.</p>

		<p>Intensitas : 90-95 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 2</p>	Melakukan combination zigzag drill dengan mengikuti arah yang sudah ditentukan.
		<p>Intensitas : 90-95 % (tinggi) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 menit	<p>Unit latihan 3</p>	Melakukan sprint melewati cone dan arah yang sudah ditentukan
5.	Game		10-15 menit		Mengamati kecepatan pemain saat menggiring bola pada waktu game.
6.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXX XXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Sesi : 15, 16

Waktu Latihan : 90 Menit

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Pembukaan, doa		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Statis Dinamis		10 menit	O XXXXX XXXXX	Mengamati pemain dalam melakukan pemanasan.
3.	Kelincahan	Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3	5-10 Menit	Unit latihan 1 Start  Finish	Mulai dengan lari zigzag dan dilanjutkan dengan lari melewati cone yang sudah ditentukan.

		<p>Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 Menit	<p>Unit latihan 2</p>	<p>Diawali dengan sprint lalu zigzag melewati cone dan diakhiri dengan sprint.</p>
		<p>Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 Menit	<p>Unit latihan 3</p>	<p>Diawali dengan dribbling bola zigzag lalu dikombinasi dengan zigzag sedang kemudian diakhiri dengan zigzag kecil melewati cone yang sudah diatur.</p>
4.	Kecepatan	<p>Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 Menit	<p>Unit latihan 1</p>	<p>Melakukan lari sprint dengan mengikuti cone yang sudah ditentukan membentuk huruf E.</p>

		<p>Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 Menit	<p>Unit latihan 2</p>	Melakukan lari sprint dengan mengikuti cone yang sudah ditentukan membentuk huruf H.
		<p>Intensitas : 95-100 % (maksimal) Set : 2x Repetisi : 5x Recovery antar set : 1:2 Recovery antar repetisi : 1:3</p>	5-10 Menit	<p>Unit latihan 3</p>	Melakukan dribbling bola cepat mengikuti cone yang sudah ditentukan membentuk huruf E.
5.	Game		10-15 menit		Mengamati kecepatan pemain saat menggiring bola pada waktu game.
6.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXX XXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Lampiran 6. Tes Menggiring Bola

TES MENGGIRING BOLA

No	Nama	Pretest			Posttest		
		I	II	Terbaik	I	II	Terbaik
1	Bagas A	9,39	9,98	9,39	7,99	8,21	7,99
2	Septa B	10,21	9,72	9,72	7,16	8,02	7,16
3	Angga D	11,08	11,42	11,08	8,52	7,98	7,98
4	Kiki A	11,75	12,03	11,75	7,98	8,87	7,98
5	Bagus A	9,42	10,31	9,42	7,24	8,11	7,24
6	Yoga W	10,61	9,76	9,76	7,66	7,95	7,66
7	Dwi A	11,32	10,90	10,90	8,43	7,89	7,89
8	M. Naufal	11,56	12,32	11,56	9,02	8,35	8,35
9	Iwan R	10,32	9,45	9,45	7,02	7,89	7,02
10	Tuntas B	10,60	9,77	9,77	7,58	8,10	7,58
11	Dafa A	10,89	11,02	10,89	7,97	7,38	7,38
12	Ridwan A	11,20	11,31	11,20	8,87	9,13	8,87
13	Afan J	9,57	10,04	9,57	7,94	7,06	7,06
14	Alivio W	11,87	11,18	11,18	8,05	7,65	7,65
15	Farel I	10,33	11,04	10,33	7,90	7,24	7,24
16	Farid B	11,70	10,83	10,83	7,71	8,37	7,71
17	Naufal I	11,51	10,11	10,11	7,11	8,08	7,11
18	Ibnu A	11,46	10,85	10,85	8,06	7,19	7,19
19	Deni F	10,38	11,37	10,38	7,47	8,26	7,47
20	Bima Setya	11,17	11,79	11,17	7,51	8,21	7,51

Lampiran 7. Daftar hadir

**DAFTAR HADIR SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL**

No.	Nama Siswa	Pretest	Pertemuan Treatment																Posttest
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1.	Bagas A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Bagus A	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Iwan R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Afan J	√	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Septa B	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Yoga W	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
7.	Tuntas B	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	Naufal I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	Farel I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	Deni F	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11.	Farid B	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12.	Ibnu A	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13.	Dafa A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14.	Dwi A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√
15.	Angga D	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√
16.	Bima S	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17.	Alivio W	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√
18.	Ridwan A	√	√	√	√	√	√	√	√	i	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19.	M. Naufal	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20.	Kiki A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Keterangan:

1. Hadir : v
2. Izin : i
3. Tanpa Keterangan :-

Lampiran 8. Olah Data

DATA MENGGIRING BOLA

Statistics			
		pretest	posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		10,4960	7,4270
Median		10,5900	7,3100
Std. Deviation		,79125	,34628
Variance		,626	,120
Range		2,36	,93
Minimum		9,39	7,06
Maximum		11,75	7,99
Sum		104,96	74,27

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,39	1	10,0	10,0	10,0
	9,57	1	10,0	10,0	20,0
	9,72	1	10,0	10,0	30,0
	10,11	1	10,0	10,0	40,0
	10,33	1	10,0	10,0	50,0
	10,85	1	10,0	10,0	60,0
	10,89	1	10,0	10,0	70,0
	11,17	1	10,0	10,0	80,0
	11,18	1	10,0	10,0	90,0
	11,75	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Posttest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,06	1	10,0	10,0	10,0
	7,11	1	10,0	10,0	20,0
	7,16	1	10,0	10,0	30,0
	7,19	1	10,0	10,0	40,0
	7,24	1	10,0	10,0	50,0
	7,38	1	10,0	10,0	60,0
	7,51	1	10,0	10,0	70,0
	7,65	1	10,0	10,0	80,0
	7,98	1	10,0	10,0	90,0
	7,99	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

UJI NORMALITAS

Tests of Normality							
kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	kelincahan	,173	10	,200 [*]	,948	10	,643
	kecepatan	,202	10	,200 [*]	,908	10	,269
posttest	kelincahan	,205	10	,200 [*]	,871	10	,103
	kecepatan	,153	10	,200 [*]	,959	10	,775

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	,452	1	18	,510
	Based on Median	,278	1	18	,605
	Based on Median and with adjusted df	,278	1	17,562	,605
	Based on trimmed mean	,374	1	18	,548
posttest	Based on Mean	,943	1	18	,344
	Based on Median	1,113	1	18	,305
	Based on Median and with adjusted df	1,113	1	16,451	,307
	Based on trimmed mean	,982	1	18	,335

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pretest	Between Groups	9,126	1	9,126	79,445	,000
	Within Groups	2,068	18	,115		
	Total	11,194	19			
posttest	Between Groups	1,240	1	1,240	7,339	,014
	Within Groups	3,041	18	,169		
	Total	4,281	19			

UJI T PAIRED SAMPLE TEST

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest_kelincahan	10,4960	10	,79125	,25021
	posttest_kelincahan	7,4270	10	,34628	,10950
Pair 2	pretest_kecepatan	10,4350	10	,78461	,24811
	posttest_kecepatan	7,7770	10	,53641	,16963

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest_kelincahan & posttest_kelincahan	10	,356	,313
Pair 2	pretest_kecepatan & posttest_kecepatan	10	,833	,003

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 kelincahan – posttest kelincahan	3,06900	,74232	,23474	2,53798	3,60002	13,074	9	,000
Pair 2	pretest_kecepatan - posttest_kecepatan	2,65800	,44961	,14218	2,33637	2,97963	18,695	9	,000

INDEPENDENT SAMPLE TEST

Group Statistics					
	variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Menggiring Bola	kelincahan	10	7,4270	,34628	,10950
	kecepatan	10	10,4350	,78461	,24811

Independent Samples Test										
		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
Hasil menggiring	Equal variances assumed	11,674	,003	-11,091	18	,000	-3,00800	,27120	-3,57778	-2,43822
	Equal variances not assumed			-11,091	12,378	,000	-3,00800	,27120	-3,59691	-2,41909

Lampiran 9. penyampaian materi menggiring bola



Lampiran 10. pretest menggiring bola



Lampiran 11. perlakuan (*treatment*) kelincahan



Lampiran 12. perlakuan (*treatment*) kelincahan



Lampiran 13. perlakuan (*treatment*) kecepatan



Lampiran 13. perlakuan (*treatment*) kecepatan



Lampiran 14. posttest menggiring bola

