

**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* DAN *BALL FEELING* TERHADAP
KETERAMPILAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI
MATA-KAKI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
SMP N 3 GODEAN**



Oleh:
Moch Bismo Ramadhansyah Putra
20733251006

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

ABSTRACT

MOCH BISMO RAMADHANSYAH PUTRA: Pengaruh Latihan *Drill Passing* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Sepak Bola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki Peserta Didik Ekstrakurikuler Smp N 3 Godean. **Tesis. Yogyakarta: Magister Pendidikan jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) Perbedaan pengaruh latihan ball feeling dan drill pass terhadap keterampilan bermain sepak bola. (2). Perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstarkurikuler SMP N 3 Godean. (3). Interaksi antara latihan ball feeling, drill passing dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMP N 3 Godean yang berjumlah 38 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *random sampling* berjumlah 20 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggunakan tes keterampilan "*David Lee*". Teknik analisis data yang digunakan yaitu *ANOVA two way*.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Nilai signifikansi p sebesar $0,803 > 0,05$ berarti H_0 ditolak sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean. (2) Nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$ berarti H_0 diterima sehingga terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean. (3) Nilai signifikansi p sebesar $0,598 > 0,05$ berarti H_0 diterima sehingga tidak terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola peserta didik SMP N 3 Godean.

Kata kunci : *Ball Feeling*, *Drill Passing*, Keterampilan Sepak bola

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Moch Bismo Ramadhansyah Putra

NIM : 20733251006

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Yogyakarta, 15 Juli 2023



Moch Bismo Ramadhansyah P
NIM. 20733251006

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* DAN *BALL FELLING* TERHADAP
KETERAMPILAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI
MATA-KAKI SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP N 3 GODEAN

MOCH BISMO RAMADHANSYAH PUTRA
NIM. 20733251006

Tesis ini ditulis memenuhi sebagian persyaratan
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001



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

Koordinator Program Studi,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* DAN *BALL FEELING*
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI
KOORDINASI MATA-KAKI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
SMP N 3 GODEAN**

TESIS

MOCH BISMO RAMADHANSYAH PUTRA
NIM. 20733251006

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji Tesis
Fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan/Sekolah Pascasarjana Universitas
Negeri Yogyakarta, Tanggal: 8 September 2023

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ngatman, M.Pd. (Ketua/Penguji)		10-10-2023
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. (Sekretaris/Penguji)		10/10/2023
Dr. Agus Sumhendartin S, M.Pd. (Penguji I)		10-10-2023
Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Penguji II/Pembimbing)		11/10/2023

Yogyakarta, 16 Oktober 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dekan,
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002 ↑

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang istimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, kepada ibu tercinta Nurhayani Simatupang atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.
3. Terima kasih kepada ayah Jumartono tercinta yang selalu memberi *support* tak kenal lelah mengingatkanku tentang kerasnya hidup.
4. Terima kasih kepada budhe saya Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes. yang sudah memberikan semua semangat, dan membantu hingga saya bisa sampai saat ini.
5. Terima kasih saya kepada semua keluarga besar dan sahabat-sahabat saya yang tidak bisa saya tuliskan satu persatu terimakasih telah memberikan semangat dan doa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill Passing* Dan *Ball feeling* terhadap keterampilan Sepak bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean”. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd. M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga tesis ini dapat terwujud.

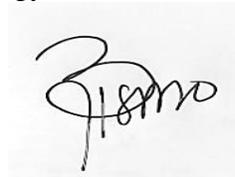
Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Prof. Dr. Dimiyati M.Si .selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan saran sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
4. Dr. Komarudin, M.A., selaku dosen validator program latihan yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Dr. Yudanto, S.Pd. Jas, M.Pd. Selaku dosen validator program latihan yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.

6. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan para dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga.
7. Pak Rudy Kurniawan (Guru Penjas SMP N 3 Godean), serta pelatih Fendi Yunanto atas izin, bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Teman-temanku di program studi pendidikan jasmani S2 yang banyak memberikan motivasi dan dorongan sharing ilmu sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT dan semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti berikutnya. Amin.

Yogyakarta, 15 Juli 2023



Moch Bismo Ramahansyah Putra
NIM. 20733251006

DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Permainan Sepak Bola.....	11
2. Gerak Dasar Sepak Bola.....	14
3. Hakikat latihan.....	18
4. Pengertian <i>Ball feeling</i>	28
5. Pengertian <i>Passing</i>	30
6. Latihan <i>Drill Passing</i> Menggunakan Target.....	37
7. Hakikat <i>Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Rendah</i>	38
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berpikir.....	47
D. Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Jenis Penelitian.....	52
1. Pengendalian Validitas Internal.....	54

2. Pengendalian Validitas Eksternal	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Variabel Penelitian	57
E. Instrumen Penelitian	57
F. Teknik Pengumpulan Data	61
G. Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian	65
1. Deskripsi Hasil Penelitian	65
2. Hasil Uji Prasyarat.....	67
3. Hasil Uji Hipotesis.....	69
B. Pembahasan	72
C. Keterbatasan	78
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Teknik Passing-inside-of-the-foot	34
Tabel 2. Teknik Passing Outside-of-the-Foot	35
Tabel 3. <i>Teknik</i> Passing Instep	36
Tabel 4. Rancangan Penelitian Faktorial 2x2	53
Tabel 5. Tes keterampilan “David Lee”	62
Tabel 6 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Sepak bola	66
Tabel 7. Deskriptif Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Sepak bola	66
Tabel 8. Uji Normalitas	68
Tabel 9. Uji Homogenitas	69
Tabel 10. Hasil Uji Anova <i>Ball Feeling</i> dan <i>Drill Passing</i>	69
Tabel 11. Hasil Uji Anova Koordinasi Mata Kaki	70
Tabel 12. Hasil Uji Anova Interaksi <i>Ball Feeling</i> , <i>Drill Passing</i> dan Koordinasi Mata Kaki	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Drill passing</i> menggunakan target	38
Gambar 2. Konsep kerangka berfikir	51
Gambar 3. Tes Koordinasi Mata-Kaki/soccer wall volley tes	58
Gambar 4. Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”	60
Gambar 5. Diagram Batang Pretest dan Posttest Keterampilan Sepak bola	67
Gambar 6. Hasil Interaksi <i>Ball Feeling</i>, <i>Drill Passing</i> dan Koordinasi Mata Kaki	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	87
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	88
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi 1.....	89
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 1	90
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi 2.....	91
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi 2	92
Lampiran 7. Data Penelitian	93
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	94
Lampiran 9. Uji Normalitas	95
Lampiran 10. Uji Homogenitas	96
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 12. Program Latihan.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah latihan fisik yang baik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menjalankan kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas. Sebuah pemahaman dari segi ilmu biomekanik dan fisiologi latihan menunjukkan bahwa banyak produk baru yang awalnya menunjukkan dapat menambah kekuatan, kecepatan dan power mungkin malah merugikan mereka (Bompa, 2015). Salah satu olahraga yang populer saat ini dikalangan masyarakat yakni cabang olahraga sepak bola. Jika kita melihat sejauh ini di Indonesia, sepak bola mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, seperti adanya liga ataupun turnamen sepak bola yang sering di adakan sebut saja liga sepak bola amatir yang digelar di daerah-daerah seluruh Indonesia, turnamen berskala nasional, internasional hingga turnamen antar peserta didik. Sepak Bola merupakan permainan beregu yang dimana 1 regunya terdiri dari 11 pemain yang salah satunya terdiri dari 1 penjaga gawang (*goalkeeper*). Permainan Sepak Bola memiliki tujuan utama yaitu untuk memenangkan permainan dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari serangan lawan (Ghani, 2017). Menurut (Komarudin & Risqi, 2020) sepak bola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Dalam sepak bola modern tuntutan

fisiologis dan fisik sangat penting untuk menunjang kinerja optimal di semua tingkatan baik *junior*, remaja maupun dewasa. Tuntutan dalam pertandingan termasuk gerakan intensitas tinggi seperti berlari, melompat, memotong, merubah arah dan menembak bola, intensitas sedang seperti *jogging*, dan intensitas rendah seperti berjalan (Saez de Villarreal et al., 2015). Sepak bola menjadi semakin atletis, dan kapasitas pemain sepak bola untuk menghasilkan berbagai tindakan yang kuat dan eksplosif, seperti berlari cepat, melompat, menekel, menendang, berputar, dan mengubah kecepatan, telah menjadi penting dalam banyak situasi permainan (Ramirez-Campillo et al., 2015).

Perkembangan sepak bola yang semakin berkembang ditunjukkan dengan munculnya banyak *event* antar sekolah di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepak bola. Semakin banyaknya *event* maka akan berpengaruh terhadap berkembangannya ekstrakurikuler disekolah-sekolah, Senada dengan pendapat di atas yang dinyatakan (Yudanto & Nurcahyo, 2020) pengembangan dan perhatian dari pemerintah terhadap perkembangan dan kemajuan dunia olahraga cukup besar, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola, salah satu contohnya adalah dibangunnya berbagai stadion sepak bola beserta berbagai macam fasilitas olahraga lain yang ada di dalamnya.

Suganda (2017) menyatakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari adalah permainan sepak bola, hal ini dikarenakan permainan sepak bola mudah di pelajari. Ridwan (2020) juga berpendapat, permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisifisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, *power*,

reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribbling* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan-gerakan dasar permainan sepak bola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima.

Pemain yang terampil dalam permainan khususnya sepak bola akan terus bertahan hingga akhir permainan dan dapat banyak kepercayaan dalam tim, sedangkan pemain yang lamban atau lemah dalam permainan Sepak Bola akan jarang mendapat umpan dari teman satu tim. Sadik (2016) mengatakan bahwa teknik dasar atau keterampilan dalam permainan Sepak Bola: (a) *Passing* (teknik menendang bola). (b) *stopping* (teknik menghentikan dan mengontrol bola), (c) *dribbling* (teknik menggiring bola). Seorang pemain Sepak Bola dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepak bola. Doewes, et al., (2020: 429) berpendapat bahwa seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribbling* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan-gerakan dasar permainan sepakbola. keterampilan bermain sepakbola pada pemain sepakbola dengan metode latihan *ball feeling* dan *drill Passing* yang sampai saat ini masih belum bejalan optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam sepakbola misalnya dibutuhkan teknik untuk mempertahankan bola, melewati hadangan lawan sambil membawa bola

lalu di umpan kepada rekan satu tim, tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal.

Hariono (112:2013) mengatakan koordinasi merupakan perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan sebuah keterampilan gerak. Koordinasi yang diperlukan dalam keterampilan bermain sepak bola adalah koordinasi mata kaki dan merupakan salah satu kemampuan fisik. Mata sebagai indera penglihatan merupakan salah satu yang menerima rangsangan untuk diteruskan ke otak dan diproses dengan respon yang cepat dalam bentuk gerakan. Pengaruh koordinasi mata kaki dalam keterampilan bermain sepak bola sangatlah penting untuk penampilan pemain baik dalam latihan maupun pertandingan, hal ini dapat dilihat apabila pemain yang koordinasi mata-kaki nya kurang baik, maka akan sulit bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepak bola secara terampil dan optimal.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata kaki dalam keterampilan sepak bola adalah salah satu syarat untuk mencapai prestasi. Supriadi (2015) mengatakan Komponen koordinasi merupakan komponen yang mempengaruhi pelaksanaan gerak keterampilan, dimana untuk menghasilkan gerakan yang baik sempurna, lugas, indah dan kehalusan gerak dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan gerakan akhir dan terus-menerus sampai bola diberikan ke teman atau lepas dari kaki, sehingga untuk dapat menghasilkan menggiring bola dan *ball feeling* yang baik dan cepat diperlukan komponen-komponen koordinasi dan kelincahan. Dengan komponen-komponen fisik tersebut pemain dapat melakukan gerakan dengan baik dan cepat sesuai dengan tahap gerakan itu sendiri.

Agar pemain sepak bola dapat menembus pertahanan lawan, pemain sepak bola harus mempunyai komponen fisik, teknik dan taktik yang bagus. Dalam olahraga sepak bola ketiga komponen itu sangat penting dan saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Fisik yang dimiliki baik tetapi penguasaan teknik, taktik serta mental yang tidak bagus, maka prestasi yang telah ditargetkan tidak dapat dicapai. Demikian pula sebaliknya jika memiliki kondisi fisik yang buruk tetapi teknik, taktik dan mentalnya yang baik, maka juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Dengan demikian teknik adalah salah satu komponen penting dalam olahraga sepak bola, agar teknik seorang pemain menjadi lebih bagus maka keterampilan dalam bermain sepak bola perlu ditingkatkan, untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola untuk mencapai tujuan pada kejuaran tertentu agar prestasi puncak dapat dicapai. Keterampilan bermain sepak bola adalah kemampuan seseorang pada saat melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau prestasi dengan menggunakan kemampuan semaksimal mungkin untuk dapat memenangkan suatu pertandingan.

Metode *drill* mempunyai pengaruh yang baik dalam permainan sepak bola yaitu pada saat pemain melakukan passing, menggiring bola. Metode *drill* dengan melakukan *passing* dan *ball feeling* membuat pemain semakin akurat dalam melakukan tendangan menyusur tanah dan tepat ke teman yang ingin diberikan bola passing. Hal ini bisa membuat pemain bisa memberikan passing yang akurat kepada teman satu tim. Jadi jika sebuah tim ingin membuat tingkat akurasi dalam memberikan bola *passing*

antar pemain maka metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan keterampilan pemain

Berdasarkan observasi pada saat pertandingan antara Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Godean melawan SMP N 2 Gamping, dapat digambarkan bahwa para pemain di SMP N 3 Godean masih kurang menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola khususnya keterampilan *passing* , menggiring bola (*dribbling*) , dan *control* bola. Para pemain SMP N 3 Godean mengalami kesulitan dalam penguasaan bola terutama pada saat ingin mengoper keteman. Disamping itu kondisi fisik dari para pemain SMP N 3 Godean yang kurang, hal tersebut bisa terlihat ketika kebanyakan para pemain mengalami kelelahan pada saat menjelang babak pertama usai dan pada babak kedua. Kelelahan tersebut dapat dilihat ketika pemain yang mengalami cedera kram otot dan terdapat beberapa pemain yang memberikan isyarat bahwa dirinya sudah tidak sanggup melanjutkan pertandingan dengan mengacungkan tangan pada pelatih.

Hasil *test* awal dari beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler ditambah hasil dari tes dan pengisian angket yang sudah diisi oleh 16 pemain ekstra bahwa jarang dilakukannya latihan *passing target*, *drill pass* dan *ball feeling* . Pada tes *passing target* didapatkan 8 peserta didik dikatakan kurang , 4 peserta didik dikatakan sedang dan sisanya baik. Sedangkan tes *drill pass*, *ball feeling* didapatkan 14 peserta didik dikatakan kurang, dan 2 dikatakan baik. Berdasarkan observasi awal dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepak bola peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMP N 3 Godean perlu ditingkatkan, maka perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan akurasi *passing* dan keterampilan lain dalam peserta didik

ekstrakurikuler SMP N 3 Godean. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: keterampilan, kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan atlet untuk mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga.

Sebagai bukti hasil dari penelitian rahmat agung memperlihatkan bahwa latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap Keterampilan Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki berpengaruh terhadap keterampilan peserta didik di sekolah sepak bola Trio Muda. Muhammadiyah (2015) mengatakan keterampilan dasar atau tehnik bermain ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua keberhasilan dalam sepakbola yaitu kemampuan menerapkan tehnik dasar dan penguasaan secara efektif dan konsisten. Agar *passing* peserta didik dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *passing* sepak bola. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada beberapa metode latihan dalam olahraga sepak bola, yaitu latihan *ball feeling* dan latihan *drill passing*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap keterampilan sepak bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean”

B. Identifikasi masalah

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

1. Kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada peserta didik peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 3 Godean masih kurang baik.
2. Kondisi fisik anak-anak ekstrakurikuler masih kurang baik, dilihat saat pertandingan melawan SMP N 2 Gamping.
3. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kemampuan koordinasi mata-kaki peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *drill pass* dan *ball feeling* terhadap akurasi *passing* dan *control* pada peserta didik peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 3 Godean.

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *drill pass*, *ball feeling* ditinjau dari koordinasi mata kaki

terhadap keterampilan (*passing*, dan *Control*) bermain sepak bola ekstrakurikuler SMP N 3 Godean.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh *drill pass* dan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepak bola ?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean ?
3. Adakah *interaksi* antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill pass* terhadap keterampilan bermain sepak bola.
2. Mengetahui perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstarkurikuler SMP N 3 Godean.

3. Mengetahui *interaksi* antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Metode latihan *ball feeling* dan *dribbling* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan sepak bola pada pemain sepak bola, sehingga dari kedua metode latihan tersebut dapat diketahui metode latihan mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola.

2. Secara Praktis

Dapat dipergunakan sebagai bahan dan referensi bagi para pelatih sepak bola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang tepat digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan taktik pemain sepak bola khususnya keterampilan sepak bola.

Bagi atlet, atlet mampu mengetahui metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Sehingga keterampilan bermain atlet dapat meningkat dan atlet dapat mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepak Bola

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu dengan memakai bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing 11 pemain. Setiap tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Putera (7:2010) menjelaskan bahwa “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola” Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan persepak bolaan dunia, maka lahirlah *Federation International de Football Association* (FIFA). FIFA berdiri di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904. Sebuah pertemuan yang telah digagas oleh dua tokoh sepak bola yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet tersebut kemudian dihadiri oleh tujuh negara yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia, dan Belanda. Negara-negara tersebut kemudian ditetapkan menjadi anggota FIFA yang pertama yang diketuai oleh Robert Guerin, berasal dari Prancis. Kejuaraan sepak bola yang ada pada saat itu masih tergolong dalam lingkup olimpiade, tetapi kenggotaannya terus bertambah.

Dalam perjalanan sejarah sepak bola Indonesia, terdapat beberapa peristiwa yang penting untuk dicatat yaitu berdirinya asosiasi sepak bola Indonesia

yang bertugas menaungi klub sepak bola yang ada di Indonesia dengan bernama PSSI atau Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia yang berdiri pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, PSSI berdiri sebelum keikutsertaan dalam pagelaran Piala Dunia pada tahun 1938 di Prancis.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Charlim (2010: 10) berpendapat bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan, setiap anggota regunya berjumlah sebelas orang sehingga diperlukan adanya unsur kekompakan di dalam setiap regunya dan teknik dasar yang diterapkan agar berpengaruh terhadap kualitas permainan. Dalam permainan sepak bola hampir seluruhnya bisa dimainkan oleh kaki kecuali seorang penjaga gawang yang bebas memainkan seluruh anggota badannya oleh karena itu di dalam permainan sepak bola mutlak harus mempelajari gerakan dasarnya terlebih dahulu agar kualitas dalam permainan itu menjadi bagus.

Senada dengan pendapat di atas, Laitano et al. (2014) menyatakan bahwa sepak bola adalah olahraga tim yang ditandai dengan serangan berulang-ulang dengan *sprint* tinggi berdurasi pendek dalam konteks daya tahan yang juga membutuhkan pemeliharaan keterampilan selama pertandingan. Durasi pertandingan adalah 90 menit plus tambahan waktu (sesuai kebutuhan) dan dibagi menjadi dua babak, dimana setiap babak masing-masing 45 menit dengan jeda istirahat 15 menit.

Cross (2013: 4) menyatakan bahwa *“Football is one of the most difficult games to learn and master. The range of skills and techniques required, using almost every part of the body, to control and move the ball through a 360-degree spectrum of possibilities, under regular pressure from opponents”*. Sepak bola adalah olahraga yang dilakukan dengan kaki untuk menendang, bola diperebutkan oleh dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang. Bermain sepak bola memerlukan teknik yang baik dan juga harus di dukung oleh fisik dan mental yang kuat. Olahraga ini membutuhkan alat seperti sepatu bola untuk alat menendang dan juga bola sepak sebagai obyek tendangan. Permainan sepak bola dilakukan di lapangan yang terbuka dan diberi gawang sebagai tempat untuk memasukkan bola dan menentukan pemenang. Sepak bola dalam permainannya dilakukan selama 2 x 45 menit.

Cresser (2015: 2) menyatakan bahwa *“Soccer is a high-intensity, multi-dimensional sport that is physically, mentally and technically demanding. In addition to the many skill requirements, elite soccer players cover approximately 10 to 12 km per game – 2 of them at maximum speed”*. Luxbacher (2011: 5) mengatakan bahwa sepak bola ialah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Selain itu, pemain sepak bola juga harus memahami taktik atau strategi permainan individu, kelompok, dan beregu.

Keterampilan dasar sepak bola dianggap sebagai keterampilan fundamental yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

2. Gerak Dasar Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan suatu permainan yang menuntut keharusan adanya unsur ketahanan kondisi fisik, teknik bermain, taktik permainan, mental pemain dan kerjasama yang baik antara pemain dalam satu kesebelasan “secara garis besar teknik-tehnik dasar didalam sepak bola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola” (Alkhalidi et al., 2019). Putra & Hariyanto (2020: 446) bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kemampuan menerapkan berbagai keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan dengan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola. Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola

a. Gerak atau Teknik Tanpa Bola

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

b. Gerak atau teknik dengan bola

Seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola agar mampu bermain sepak bola dengan baik. Kemampuan gerak dengan bola ini biasanya disebut dengan teknik dengan bola yaitu meliputi:

1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*Ball feeling*)

Ball feeling merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola (Susilawati et al., 2020). Andrianto (2018) mengatakan gerak dasar *ball feeling* adalah seni *skill* individu dalam penguasaan dan pengenalan sifat-sifat bola dengan bagian tubuh dengan menggunakan insting atau perasaan yang berfungsi untuk melatih ketenangan mental dan juga agar dapat lebih menyatu dengan bola. Latihan teknik dasar *ball feeling* ini perlu dilakukan sesering mungkin dan perlu dilakukan banyaknya variasi latihan-latihan *ball feeling* supaya peserta didik lebih kreatif mengolah atau menguasai bola dan dapat meningkatkan keterampilan *skill* individunya. Sedangkan Kusuma (2020) mengatakan latihan pengenalan bola

dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepak bola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baikpula.

2) Mengoper bola (*Passing*)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* balik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu akan berlari dengan ruang yang terbuka dengan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerang (Purwoko & Indriarsa, 2016).

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Aprianova & Hariadi, 2016). Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan mengoper bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar (Herwin, 20014). *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki atau dekat dengan kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan yang terus dilakukan terhadap bola. Bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti

dengan gerakan lari cepat. Robert Koger (2007: 51) di dalam (Syah & Kusuma, 2020) “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Sedangkan Marta (2020) mengatakan menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepak bola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

4) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki (Santoso, 2014).

Berdasarkan teori di atas peneliti menarik kesimpulan, di dalam sepak bola terdapat tujuh gerak dasar sepak bola, demikian juga permainan sepak bola

harus memiliki 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dikuasai oleh pemain yaitu gerak atau teknik tanpa bola dan dengan bola. Gerkan dengan bola terdapat empat teknik yaitu Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), Mengoper bola (*passing*), Menggiring bola (*dribbling*), dan Menghentikan bola (*stoping*).

3. Hakikat latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan (Budiwanto, 2012:16). Tujuan latihan pada dasarnya untuk mencapai puncak kebugaran bagi atlet. Alim, et al., (2015) menyatakan bahwa latihan merupakan proses dalam melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan atas dasar program latihan yang sistematis, yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan dari atlet untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Program latihan yang teratur, disiplin, terarah dan berkelanjutan dapat memberikan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik, keterampilan maupun psikologis atlet.

Bompa & Haff (2019: 4) menyatakan bahwa *“Training is a process by which an athlete is prepared for the highest level of performance possible. The ability of a coach to direct the optimization of performance is achieved through the development of systematic training plans that draw upon knowledge garnered*

from a vast array of scientific disciplines”. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19).

b. Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Sehingga prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, menambah dan menyempurnakan teknik, mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain serta meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Emral, 2017:13). Selain itu, Sukadiyanto & Muluk (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
2. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan individu,
3. Menambah dan menyempurnakan teknik,
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,

5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

c. Prinsip Latihan

Prinsip latihan harus dilakukan untuk mencapai tujuan latihan yang diharapkan. (Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011) menyebutkan terdapat prinsip latihan yang harus dilakukan diantaranya: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Sejalan dengan hal tersebut, Harsono (2015:51) berpendapat bahwa prinsip-prinsip latihan bisa memperkuat tujuan-tujuan latihan yang akan dicapai sehingga prestasi atlet akan lebih cepat meningkat.

Sands, Wurth, & Hewit (2012:9) memiliki pendapat tentang prinsip-prinsip latihan diantaranya :

- 1) *Principle of Individuality*. Setiap individu adalah unik dan akan merespon secara berbeda terhadap stimulus latihan yang sama. Beberapa perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh banyak karakteristik; usia biologis, usia

pelatihan, jenis kelamin, ukuran dan bentuk tubuh, cedera masa lalu, dan banyak lagi.

- 2) *Principle of Specificity*. Adaptasi latihan untuk seorang individu akan terjadi secara spesifik pada kelompok otot yang dilatih, intensitas latihan, kebutuhan metabolisme latihan, dan/atau gerakan dan aktivitas tertentu. Dalam upaya menyempurnakan suatu keterampilan atau aktivitas tertentu, Anda harus melakukan keterampilan atau aktivitas itu dengan mekanisme tubuh yang tepat untuk mendapatkan teknik yang benar.
- 3) *Principle of Overload*. Agar seorang individu mencapai adaptasi pelatihan tertentu, tubuh harus ditekan dengan bekerja melawan rangsangan atau beban yang lebih besar dari yang biasa ia lakukan. Beban berlebih, memastikan peningkatan dengan menantang perubahan pada hambatan, medan, kompleksitas gerakan, dan banyak lainnya.
- 4) *Principle of Progression*. Untuk mencapai adaptasi pelatihan yang diinginkan untuk aktivitas atau keterampilan tertentu secara konsisten, stimulus pelatihan harus ditingkatkan secara bertahap dan konstan. Ini menyiratkan bahwa ada tingkat dan kerangka waktu yang optimal untuk terjadinya kelebihan beban. Jika kelebihan beban meningkat terlalu cepat, teknik yang buruk, pola penembakan otot yang tidak tepat, dan cedera dapat terjadi. Jika kelebihan beban berlangsung terlalu lambat, peningkatan akan minimal atau tidak ada. Istirahat dan pemulihan juga harus disertakan dalam perkembangan, karena berlatih keras sepanjang

waktu dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan kinerja, dan akhirnya cedera.

- 5) *Principle of Diminishing Returns*. Keuntungan kinerja terkait dengan tingkat pelatihan (usia pelatihan) masing-masing individu. Atlet yang belum pernah berpartisipasi dalam program pelatihan sebelumnya dapat melihat peningkatan performa awal yang sangat besar dalam program mereka. Di sisi lain, atlet yang telah mengangkat beban selama beberapa tahun akan melihat perolehan yang lebih kecil dalam periode waktu yang lebih lama. Saat seorang atlet mendekati potensi genetiknya, peningkatan kinerja akan jauh lebih sulit diperoleh. Kuncinya adalah terus menunjukkan kemajuan di bidang-bidang di mana mereka memiliki kelemahan.
- 6) *Principle of Reversibility*. Ketika stimulus pelatihan diambil dari seorang atlet untuk jangka waktu yang lama, mereka tidak akan dapat mempertahankan tingkat kinerja tertentu. Seiring waktu, perolehan yang telah dicapai akan kembali ke level semula.

Fernandez *et al.*, (2017) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip beban lebih atau *overload*, (2) prinsip individualisasi, (3) densitas latihan, (4) Prinsip kembali asal atau *reversibility*, (5) prinsip spesifik, (6) perkembangan multilateral, (7) prinsip pulih asal (*recovery*), (8) variasi latihan, (9) *volume* latihan, (10) intensitas latihan. Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat

meningkatkan prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip beban lebih (*overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Bafirman & Wahyuni (2019: 22) menyatakan bahwa prinsip pembebanan berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Untuk mendapatkan efek latihan yang baik, maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Emral (2017: 32) menyatakan bahwa beban latihan harus mencapai atau

melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Dimana beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, namun bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

2. Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan. Bompa & Haff (2019: 42) menyatakan “spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan meta-bolis, pola pengerahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan”.

3. Prinsip individual

Bompa & Haff (2019: 45) menyatakan bahwa “individualisasi adalah syarat utama suatu latihan. Relatif perlu mempertimbangkan kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet, untuk meningkatkan level kinerja atlet”. Kesimpulannya pelatih tidak bisa melatih dengan asal memberi

latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya. Emral (2017: 26) menyatakan bahwa setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet.

4. Prinsip Variasi

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Bompa & Haff (2019: 48) menjelaskan “variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program overtraining yang monoton”.

5. Prinsip Menambah Beban Latihan Secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Bompa & Haff (2019: 52) menyatakan bahwa “dari pemula hingga elit, muatan beban

latihan harus ditingkatkan secara bertahap dan ber-variasi secara periodik berdasarkan kapasitas fisik, kemampuan psikologi, dan toleransi beban kerja tiap masing-masing atlet”. Bafirman & Wahyuni (2019: 22) mengemukakan, bahwa peningkatan beban yang tidak sesuai atau sangat tinggi dapat menurunkan pengaktifan sistem syaraf.

6. Prinsip Perkembangan Multilateral

Bompa & Haff (2019: 38), menyatakan “pengembangan *multilateral* atau pengembangan fisik secara keseluruhan merupakan sebuah necessity. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat penting tahap awal pengembangan atlet”. Pada prinsip latihan ini masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan gerak atlet yang dilatih. Adapun Emral (2017: 21) mengatakan multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara *multilateral* sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina.

7. Prinsip Pulih Asal

Pemulihan yang baik akan mempengaruhi perkembangan penampilan atlet maupun wasit, pemberian program latihan dengan intensitas terus menerus tanpa diselingi *recovery* akan membuat atlet *overtraining*. Pemulihan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum aktivitas, bertujuan; pemulihan cadangan energi, membuang asam laktat dari darah dan otot, dan pemulihan cadangan oksigen (Bafirman & Wahyuni, 2019: 25).

8. Prinsip Reversibilitas

Bafirman & Wahyuni (2019: 26) menyatakan bahwa hasil peningkatan kualitas fisik akan menurun kembali apabila tidak dilakukan latihan dalam jangka waktu tertentu oleh karena itu, kesinambungan suatu latihan dalam hal ini mempunyai peranan yang sangat penting. Adaptasi tubuh yang terjadi karena latihan keras yang dilakukan adalah contoh kasus *reversibility*. Artinya kemampuan (keterampilan teknik atau kemampuan fisik) akan hilang jika menghentikan aktivitas latihan.

9. Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Sukadiyanto & Muluk (2011: 22), menyatakan “pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan, sehingga beban latihan yang diberikan sesuai. Apabila beban terlalu ringan tidak akan berdampak pada kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan sakit atau cedera.

10. Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Budiwanto (2013: 30) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan *isomorphosa* (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit.

4. Pengertian *Ball feeling*

a. Pengertian *Ball feeling*

Ball feeling dalam sepak bola merupakan berbagai bentuk latihan agar pemain mempunyai kepekaan terhadap bola Irianto, D. P. (2018). Sedangkan Miller (2017: 10) mengatakan *these solid skills, ball feeling can only be acquired repeatedly touching the ball*. Artinya bahwa untuk mendapatkan keterampilan *ball feeling* yang bagus hanya dapat diperoleh melalui sentuhan bola berulang-ulang kali. Latihan *ball feeling* ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik yang melibatkan perasaan pemain. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepak bola Irianto, D. P. (2018). Untuk meningkatkan *ball feeling* dapat dilakukan dengan latihan sentuhan terhadap bola berulang kali.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan rasa kepekaan pemain terhadap bola yang merupakan komponen dasar dalam teknik sepak bola. Pemain sepak bola yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik bermain sepak bola yang selanjutnya.

b. Bentuk Latihan *Ball feeling*

Bentuk-bentuk Latihan *ball feeling* bentuk-bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan dasar pengenalan terhadap bola yang bertujuan untuk

mempermudah dalam mempelajari teknik lanjutan dalam permainan sepak bola. Latihan *ball feeling* mencakup bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan sepak bola. Beberapa bentuk latihan *ball feeling*, a) Menggulirkan bola/memainkan bola diantara kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan latihan ini lebih mengarah ke ketepatan passing seorang pemain, dikarenakan bentuk latihan ini adalah dengan cara menggulirkan bola diantara dua kaki dengan sentuhan menggunakan kaki dalam, b) Gerakan menginjak-injak bola. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan seorang pemain sepak bola saat dalam tertekan tetap dapat memainkan bola meskipun hanya menggunakan sol sepatu, c) Timang-timbang bola (*juggling*) dengan menggunakan punggung kaki. Tujuan latihan ini adalah agar seorang pemain sepak bola lebih memperbanyak sentuhan dengan punggung kaki yang nantinya akan berpengaruh pada sentuhan bola, d) Menggulirkan bola ke arah samping dengan menggunakan sol sepatu (telapak kaki) sambil berjalan. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan pemain sepak bola untuk dapat melakukan *dribbling* bola walaupun di keadaan sulit atau tertekan oleh lawan. Pelaksanaan ini dengan cara menggulirkan bola kearah samping dengan bagian bawah sepatu sambil berjalan, e) Menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Tujuannya di saat menggiring bola gerak ini dapat digunakan untuk menipu lawan. Dari beberapa bentuk latihan *Ball feeling* di atas, maka selanjutnya para pemain dan pelatih sepak bola dapat

menggunakan atau memilih dari beberapa bentuk latihan tersebut sehingga dapat dipergunakan pada saat latihan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan yang akan dicapai (Susilawai et al., 2020).

c. Manfaat Latihan *Ball feeling*

Dengan latihan *Ball feeling* yang terstruktur dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar, kelenturan dan kelincahan, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul (Coerver, 2010: 41). Latihan *Ball feeling* ini sangat banyak variasinya, semakin banyak variasinya dan dilakukan secara intensif maka semakin meningkat keterampilan mengolah bolanya dan merangsang pemain agar bermain lebih baik. Dengan penguasaan *Ball feeling* yang baik maka akan berpengaruh bagi penampilan pemain untuk menampilkan skil individu yang gemilang dan menampilkan pemain tim secara kolektif dengan menguasai permainan.

5. Pengertian *Passing*

Mielke (2007: 19) menyatakan *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan gerak yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Seorang pemain

dengan *passing* yang baik, bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. *Passing* bawah merupakan gerak dasar menendang bola menyusur tanah dengan ketentuan bola tidak boleh melambung lebih dari 40 cm di atas tanah, hal ini berperan penting dalam permainan sepak bola. *Passing* bawah dalam permainan sepak bola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman satu regu Giford (2003: 14) menyatakan, “Mengumpan adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan”. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Soekatamsi, 2001: 131). *Kicking the ball is something can practice, either on their own or with others. Start with the ball stationary, but quickly to kicking a moving ball go on because that is what you will have to do in a game* (Muhammed & Deshpande: 2015). Dapat diartikan bahwa menendang bola dapat dilatih sendiri atau dengan orang lain dimulai dari bola diam atau statis dan bisa dengan cepat menendang bola yang bergerak dalam suatu permainan.

Seperti diungkapkan PSSI (2017: 58) bahwa dengan latihan passing bervariasi keberadaan cone sudah mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi tercipta pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan passing dan pemain yang membuka ruang untuk menerima passing. Disamping itu pemain harus putuskan timing passing dan timing meminta bola. Lhaksana (2012: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang sangat dibutuhkan setiap pemain karena merupakan teknik dasar yang sangat dominan diterapkan dalam permainan. Hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing* ketika bermain sepak bola. Dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat ketika bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil maupun besar. Untuk menguasai ketrampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*. Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan

bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil.

Pendapat lain, Luxbacher (2011: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: (1) operan *inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), (2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), (3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), (4) operan *short chip*, (5) operan *long chip*. Ditambahkan Mohammed & Deshpande (2015: 1862) bahwa saat menendang atau mengumpan bola, bagian kaki berbeda dan digunakan untuk tujuan yang berbeda, *instep* untuk adalah kekuatan, kaki bagian dalam untuk akurasi, bagian luar kaki untuk membelokkan bola. Menendang bola adalah sesuatu yang bisa dilatihkan, baik sendiri atau dengan orang lain. Mulailah dengan bola stasioner, tapi dengan cepat menendang bola yang bergerak terus berlanjut, karena itulah yang harus dilakukan dalam sebuah permainan.

Berdasarkan bagian-bagian kaki yang digunakan menendang bola, *passing* dalam permainan sepak bola pada umumnya dilakukan dengan kaki bagian dalam. Hal ini karena tendangan (*passing*) dengan kaki bagian dalam banyak manfaatnya. Sukatamsi (2001: 101) menyatakan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

- 1) Untuk operan jarak pendek
- 2) Untuk operan bawah (rendah)
- 3) Untuk operan lambung atas (tinggi)

- 4) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang
- 5) Untuk tendangan bola melengkung (*slice*)
- 6) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Keterampilan mengoper bola (*passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Menurut operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. 10 Teknik mengoper (*passing*) bola di atas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepak bola.

1. *Passing-inside-of-the-food*

Tabel 1 Teknik *Passing-inside-of-the-food*

Persiapan	Pelaksanaan	Follow Through
1. Berdiri menghadap target.	1. Tubuh berada di atas bola.	1. Pindahkan berat badan kedepan.
2. Letakkan kaki yang menahan Keseimbangan di samping bola.	2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.	2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.
3. Arahkan kaki ketarget.	3. Jaga kaki agar tetap lurus	3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.
4. Bahu dan pinggul lurus dengan target	4. Tending bagian tengah bola dengan	

<ol style="list-style-type: none"> 5. Tekukan sedikit lutut kaki 6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang 7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping 8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan 9. Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola 	bagian samping dalam.	
--	-----------------------	--

Sumber: Luxbacher (2011)

2. *Passing Outside-of-the-Foot*

Tabel 2. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

Persiapan	Pelaksanaan	Follow Through
<ol style="list-style-type: none"> 1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2. Arahkan kaki kedepan. 3. Tekukkan lutut kaki. 4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tundukan kepala dan tubuh di atas bola. 2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan. 3. Kaki tetap lurus. 4. Tending bola dengan bagian samping luar <i>instep</i> . 5. Tending pada pertengahan bola kebawah. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Gunakan gerakan menendang terbalik. 3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.

6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.		
7. Kepala tidak bergerak.		
8. Fokus pada bola.		

Sumber: Luxbacher (2011)

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

3. *Passing Instep*

Tabel 3. *Teknik Passing Instep*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Through</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2. Letakkan kai yang Menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kai ketarget. 4. Tekukkan lutut kaki. 5. Bahu dan pinggul lurus dengan target. 6. Tarik kaki yang akan Menendang kebelakang. 7. Bagian kura-kura Kaki diluruskan dan dikuatkan. 8. Lutut kaki beada di atas bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pindahkan berat badan ke depan. 2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat 3. Kaki tetap lurus Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 2. Berat badan pada kaki 3. sejajar dengan dada. <p>Gerakkan akhir kaki sejajar dengan dada.</p>

<p>9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.</p> <p>10. Kepala tidak bergerak Fokuskan perhatian pada bola.</p>		
--	--	--

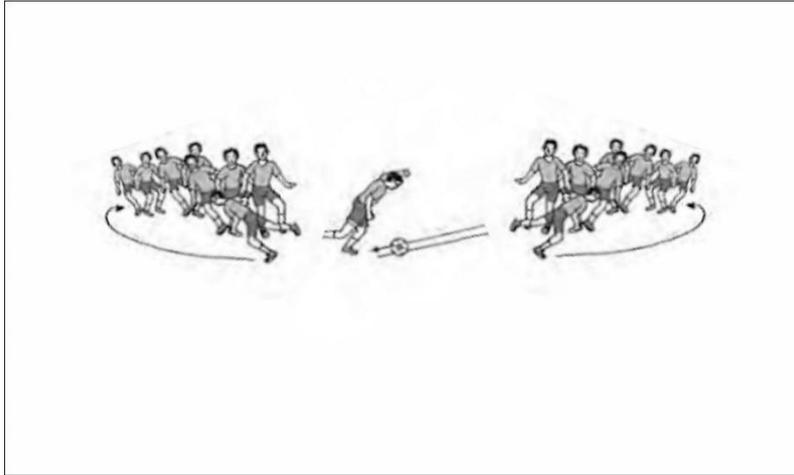
Sumber: Luxbacher (2011)

6. Latihan *Drill Passing* Menggunakan Target

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan peserta didik untuk melakukannya. Peserta didik melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 4 peserta didik atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah peserta didik. Cara pelaksanaannya adalah X1 melakukan *passing* pada X3, kemudian X1 berpindah posisi dibelakang X4 selanjutnya X2 mengisi posisi X1. Dilanjutkan X3

melakukan *passing* ke X2 dan kemudian X3 berpindah posisi dibelakang X2.

Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.



Gambar 1. *Drill passing* menggunakan target

7. Hakikat *Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Rendah*

a. Pengertian *Koordinasi Mata-Kaki*

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola. Bempa (2019: 23) menjelaskan bahwa *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. *Koordinasi* merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Banyak gerakan-gerakan dalam sepak bola yang memerlukan *koordinasi* dan salah satu *koordinasi* tersebut adalah *koordinasi mata-kaki*. *Koordinasi* tersebut merupakan dasar untuk mencapai suatu.

Sukadiyanto (2011: 149) menambahkan bahwa *koordinasi* adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam

menghasilkan satu keterampilan gerak. Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka seorang atlet kesulitan dalam melakukan teknik gerak dalam cabang olahraga secara selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014: 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Boraczynski (2017) menyatakan bahwa:

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

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

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

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

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

b. Macam-macam Koordinasi

Sukadiyanto (2011), pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak. Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulan. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik menurut Sukadiyanto (2011), dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat dan luwes. Untuk itu, baik koordinasi umum maupun koordinasi khusus kedua-duanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata-Kaki

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (Precis), dan efisien. Atlet dengan koordinasi baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan loncatan, dan sebagainya (Suharjana, 2013: 147). Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga muda dan cepat melakukan keterampilan-keterampilan baru. Harsono (2015: 221) menyatakan, “kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kinesthetic sense, balance, dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah satu unsur tidak ada, atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi”. Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik. Dengan demikian latihan yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi

fisik tersebut, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasinya pula.

d. Peranan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan sepak bola

Penting bagi setiap pemain khususnya pemain sepak bola mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik guna untuk menunjang kemampuannya menggiring bola (*dribbling*) dalam bermain sepak bola. Karena dalam menggiring bola membutuhkan gerakan yang cukup kompleks dan bermain sepak bola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di sekeliling lapangan. *Foot-eye coordination is the most important thing in football* (Tiu, et al, 2012:412), yang artinya koordinasi mata-kaki adalah hal yang paling penting dalam sepak bola. Ding at.al (2014) menambahkan bahwa “*agility and coordination is also important. Agility and coordination are the combination of strenght, endurance, speed and flexibility and have direct effects on players skills and performance on the field*”. Ayoob (2016) menambahkan bahwa “*Foot-eye coordination is geting your feet to move to the right time. A lack of coordination can make it seem like you are very unlucky. Bad things happen to clumsy people*”. Termasuk juga gerakan-gerakan dasar sepak bola, gerakan berlari dan harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik. Dengan mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik maka seorang pemain akan dapat melakukan *dribbling* dalam bermain sepak bola.

Oleh karena itu, koordinasi mata-kaki memiliki peran yang sangat penting pada pemain sepak bola, sebab dengan memiliki koordinasi mata kaki yang baik seorang pemain dapat mengintegrasikan gerakan yang kompleks secara efektif dalam permainan sepak bola.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nino Agus Purwanto yang berjudul: "Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball feeling* terhadap Tingkat Akurasi *passing* Pendek dalam Sepak bola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018". Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepak bola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*two groups Pretest-Posttest design*". Instrumen dalam penelitian ini tes Akurasi *Passing*. Sample penelitian yang digunakan adalah Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018 yang berjumlah 18 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada akurasi passing pendek dalam sepak bola dengan latihan *drill passing* diperoleh nilai t hitung $(9,430) > t \text{ table } (2,306)$, dan pada akurasi *passing* pendek dalam sepak bola dengan *ball feeling* diperoleh nilai t hitung $(4,000) > t \text{ tabel } (2,201)$. Dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi passing pendek dalam sepak bola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018. Persentase peningkatan pada akurasi passing pendek dalam sepak bola dengan latihan *drill passing* diperoleh sebesar 52,81 %, pada akurasi passing pendek dalam sepak bola dengan Latihan *ball feeling* sebesar 14,13 %. Hasil akurasi passing pendek dalam sepak bola dengan latihan *drill passing* lebih baik dibandingkan dengan latihan *Ball feeling*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Ardhirianto yang berjudul “Pengaruh Latihan Koordinasi *Drill Passing* Dan *Small Sided Game* erhadap Peningkatan *Passing* Bawah Pemain Sepak bola SSB Gelora Muda Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepak bola SSB Gelora Muda. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda yang berjumlah 173 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan di SSB Gelora Muda, (2) Kehadiran pada saat *treatment*

minimal 75%, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun, (4) Tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 22 pemain KU 12 SSB Gelora Muda Sleman. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepak bola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepak bola SSB Gelora Muda, dengan t hitung $6,528 > t$ tabel $2,228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 38,84%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepak bola SSB Gelora Muda, dengan t hitung $13,988 > t$ tabel $2,228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 85,85%. (3) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepak bola SSB Gelora Muda, dengan t hitung $5,275 > t$ tabel $= 2,086$ dan sig, $0,000 < 0,05$.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Rahmat: “Pengaruh Latihan *ball feeling* dan *Dribbling* terhadap Keterampilan Sepak bola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki Pada SSB Trio Muda”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepak bola; (2)

perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola; dan (3) interaksi antara *Ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Sampel penelitian berjumlah 20 peserta didik kelompok usia 10-13 tahun pada SSB Trio Muda, yang diambil dengan teknik *simple random sampling* dari jumlah 37 peserta didik. Instrumen untuk mengukur koordinasi mata-kaki adalah *soccer wall volley tes*. Instrumen untuk mengukur keterampilan sepak bola adalah pengembangan tes kecakapan “David Lee”. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepak bola, terbukti dari nilai signifikansi p sebesar $0,024 < 0,05$. Metode latihan *dribbling* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Ball feeling* dengan selisih rata-rata *Posttest* sebesar 2,03 detik. (2) terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola, terbukti dari nilai signifikansi p sebesar $0,018 < 0,05$. koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata-kaki rendah dengan selisih rata-rata *Posttest* sebesar 2,14 detik. (3) terdapat interaksi antara *ball feeling*,

dribbling dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola, yang terbukti dari nilai signifikansi p sebesar $0,032 < 0,05$.

C. Kerangka Berpikir

Perkembangan sepak bola di Indonesia mengalami perkembangan yang signifikan dibuktikan dengan banyaknya sekolah-sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler sepak bola. Perkembangannya dapat dilihat banyaknya event antar sekolah yang diselenggarakan di setiap daerahnya. Tetapi perkembangan sepak bola di sekolah-sekolah tidak diimbangi dengan prestasi yang maksimal. Banyak faktor yang menjadi salah satu penyebab kurang maksimalnya perolehan prestasi sepak bola di Indonesia, sarana prasarana, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. Peneliti beranggapan bahwa perlunya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Ketika atlet memiliki keterampilan yang baik maka sebuah tim akan mudah memenangkan pertandingan. Berdasarkan hasil observasi awal yang sudah dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean masih kurang, dilihat dari akurasi *passing* pendek, maka perlu diterapkan latihan yang tepat. latihan yang tepat dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepak bola SMP N 3 Godean. Adapun latihan yang tepat adalah latihan *drill passing* dan *ball feeling* dilihat dari tinggi rendahnya koordinasi mata-kaki peserta didik ekstrakurikuler.

1. Pengaruh Latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap Keterampilan Sepak bola

Sepak bola untuk anak-anak adalah proses berlatih dan proses pengembangan. Latihan dengan banyak variasi dan kegembiraan tujuannya adalah untuk memperlihatkan banyaknya perubahan-perubahan situasi pertandingan yang harus mereka mengerti dan menguasainya. Metode latihan yang baik yaitu menarik dan penuh tantangan yang langsung mendidik anak, merangsang *skill* teknik dasar mereka dan meningkatkan penguasaan bola maka latihan yang pantas untuk dilakukan adalah latihan *ball feeling* dan *drill passing*.

Latihan *ball feeling* yang paling mendasar salah satunya adalah latihan *juggling* dengan menggunakan punggung kaki. Seorang pemain sepak bola harus tekun melakukannya berulang-ulang agar penguasaan bolanya dan keterampilan sepak bolanya menjadi lebih baik. Sedangkan latihan *drill passing* yang paling mendasar salah satunya adalah mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang supaya bisa menguasai bola dan mempertahankan bola dari lawan dan keterampilan sepak bolanya menjadi lebih baik, sehingga dengan dilakukan latihan *ball feeling* dan *drill passing* dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepak bola.

2. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Sepak bola

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu unsur gerakan yang utuh dan dapat disebut juga sebagai

gabungan dari beberapa gerakan menjadi satu unsur gerakan yang kompleks. Koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh setiap pemain tidak semuanya sama, tetapi juga ada perbedaannya yaitu koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. Tinggi dan rendahnya koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh seorang pemain tentunya akan ada pengaruh terhadap keterampilan dasar sepak bola. Hal ini dikarenakan koordinasi mata kaki merupakan salah satu unsur yang penting dalam gerakan-gerakan dan memerlukan tingkat keterampilan yang tinggi. Dengan melakukan latihan dan pengulangan secara terus-menerus, maka pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang rendah harapannya kemampuan koordinasi mata kaki dapat meningkat, sedangkan pemain yang sudah memiliki koordinasi mata kaki tinggi harapannya koordinasi mata kakinya akan bertambah dan kompleks sehingga dapat mendukung keterampilan sepak bola.

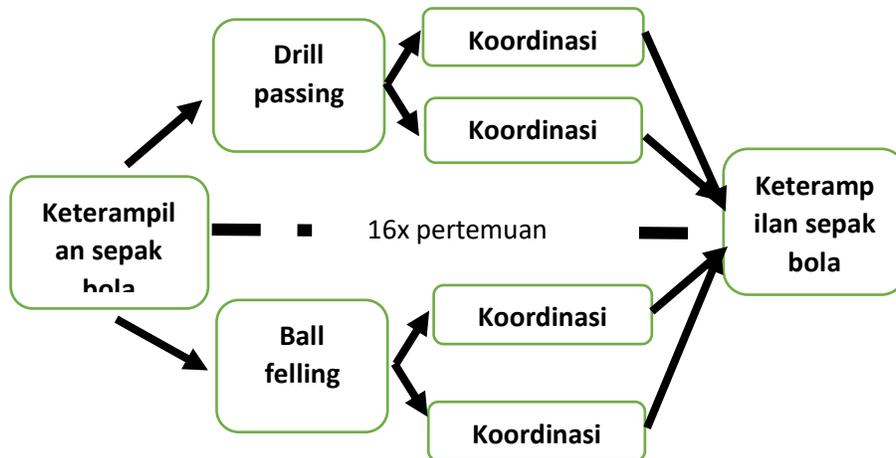
3. Interaksi Antara Latihan *Drill passing*, *Ball feeling* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Sepak bola

Latihan *ball feeling* dan *drill passing* merupakan bentuk dari latihan keterampilan dasar bermain sepak bola yang pelaksanaannya dan tujuannya berbeda. Keterampilan dasar sepak bola dengan latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dilakukan dengan pendekatan terhadap bola dan bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bola. Sedangkan keterampilan sepak bola dengan latihan *drill passing* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dilakukan dengan menendang atau membawa bola secara berlari maupun berjalan dan bertujuan untuk menguasai bola dan membawa ke tujuan yang diinginkan.

Dalam keterampilan dasar sepak bola juga dibutuhkan koordinasi mata kaki yang baik. Keterampilan sepak bola dengan menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *drill passing* semua dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan meningkatkan koordinasi mata kaki, dengan demikian koordinasi mata kaki akan sangat mendukung terhadap keterampilan bermain sepak bola.

Ditinjau dari pelaksanaannya keterampilan dasar sepak bola dengan latihan *ball feeling* dan *drill passing* menunjukkan bahwa pemain yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi cocok untuk keterampilan sepak bola dengan latihan *ball feeling*, karena dalam latihan *ball feeling* gerakannya dilakukan secara terus menerus, sehingga dibutuhkan koordinasi yang tinggi. Sedangkan pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah cocok untuk keterampilan sepak bola dengan latihan *drill passing*, karena bentuk latihannya terdapat jeda atau berhenti sejenak, sehingga pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah akan mampu melakukannya dengan baik. Dengan demikian, antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terdapat interaksi.

Dari pemaparan di atas, dapat dijelaskan berdasarkan dari kerangka konseptual dapat dilihat pada kerangka berikut ini:



Gambar 2. Konsep kerangka berfikir

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori di atas, dapat di rumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean.
2. Terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.
3. Terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimental. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya (Siyoto & Sodik, 2015: 22). Ciri-ciri dari penelitian eksperimen yaitu terdapat pemberian perlakuan atau *treatment* pada sampel penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* maka jenis penelitian ini termasuk eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Desain penelitian ini bersifat menguji (*validation*) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain. Suharsimi (2010: 207) menyatakan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 107) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian yang dipakai ialah *two groups pretest-posttest design*, merupakan desain penelitian yang memberikan tes sebanyak 2 kali, yaitu *pretest* di awal sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* diakhir setelah diberikan *treatment*,

sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat dikarenakan mampu membandingkan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment. Desain dalam penelitian ini dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Rancangan Penelitian Faktorial 2x2

Koordinasi mata-kaki	Latihan	
	<i>Ball feeling</i> (A1)	<i>Drill passing</i> (A2)
Tinggi (B1)	A1.B1	A2.B1
Rendah (B2)	A1.B2	A2.B2

Keterangan:

A1.B1: Kelompok yang menggunakan metode latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki tinggi.

A2.B1: Kelompok yang menggunakan metode latihan lari *drill passing* dengan koordinasi mata kaki tinggi.

A1.B2: Kelompok yang menggunakan metode latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah.

A2.B2: Kelompok yang menggunakan metode latihan lari *drill passing* dengan koordinasi mata kaki rendah.

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa desain penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk pengujian hipotesis penelitian dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi, maka dilakukan validasi terhadap hal-hal atau variabel dalam penelitian ini. Pengontrolan sejumlah variabel ini meliputi validitas eksternal dan internal. Sudjana (2020) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah validitas internal dan eksternal dijelaskan sebagai berikut.

1. Pengendalian Validitas Internal

Sudjana (2020) menyatakan bahwa kesahihan internal berkenaan dengan makna yang terkandung dalam pertanyaan: “Apakah perlakuan eksperimen benar-benar mengakibatkan perubahan pada variabel terikat?” Artinya, apa yang terjadi dalam variabel terikat benar-benar merupakan akibat dari variabel bebas. Hal ini bisa dicapai apabila desain eksperimen mampu mengontrol variabel-variabel ekstra. dan ada delapan variabel ekstra yang sering mempengaruhi kesahihan internal desain penelitian.

2. Pengendalian Validitas Eksternal

Pengendalian validitas eksternal dimaksud untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, jika diberlakukan pada subjek, *setting*, dan waktu yang berbeda (Sudjana, 2020). Hal ini dilakukan dengan pengendalian terhadap validitas populasi dan validitas ekologi. Validitas populasi dikendalikan dengan cara: (1) memilih sampel sesuai dengan karakteristik populasi

melalui prosedur metodologis yang dapat dipertanggungjawabkan, dan (2) melakukan randomisasi saat menentukan kelompok subjek yang akan dikenai perlakuan. Mengatasi ancaman validitas ekologi dilakukan dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada pemain bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2) tidak mengubah jadwal latihan, (3) latihan diberikan oleh pelatih yang biasa melatih, dan (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih di luar jam latihan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian akan dilaksanakan di lapangan Klajuran Sidokarto Godean, Sleman sebagai tempat latihan. Penelitian ini mulai dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2023 sampai dengan tanggal 15 Maret 2023, selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali perminggu. Latihan dimulai pukul 15.30 s.d 17.30 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 117). Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 3 Godean, Sleman yang berjumlah 38 peserta didik.

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

D. Variabel Penelitian

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

1. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain.
Dalam penelitian ini yaitu: Metode *drill passing* dan *ball feeling*.
2. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya. Dalam penelitian ini yaitu: keterampilan sepak bola.
3. Variabel atribut, dalam penelitian ini yaitu koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah.

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2013: 147). Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diadakan tes dan pengukuran kemampuan keterampilan sepak bola.

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

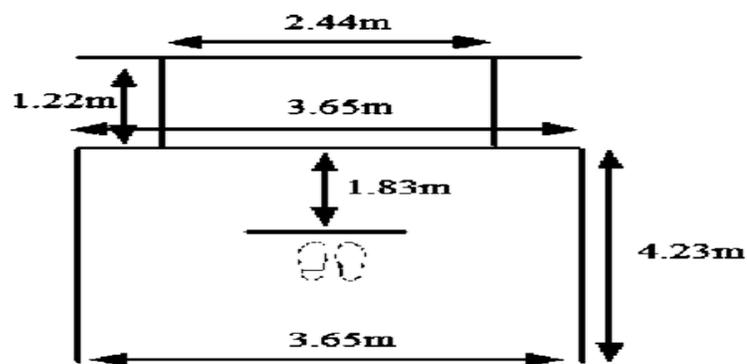
Spearman) dan 0,89 (jika dianalisis memakai rumus *Product Moment* dari *Pearson*).

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

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

1. Alat yang Digunakan

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



Gambar 3. Tes Koordinasi Mata-Kaki/soccer wall volley tes
Sumber: (Fenanlampir. (2015: 160)

2. Tes Kecakapan Bermain Sepak bola

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat keterampilan dasar bermain sepak bola pada peserta didik menggunakan instrument pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Irianto, 2010: 152-156).

a. Alat yang digunakan:

- 1) Lapangan sepak bola
- 2) Bola sepak
- 3) Stopwatch
- 4) Tiang pancang
- 5) Cones
- 6) Peluit
- 7) Kapur
- 8) Blanko dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi mulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola di dribble melewati pancang sebanyak 8 buah dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang terakhir, bola dihentikan di kotak 2 dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan melakukan passing bawah sebanyak 2 kali dengan kaki kanan 1 kali dan dengan kaki kiri 1 kali

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2013: 308)). Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum pengukuran sampel terlebih dahulu diukur koordinasinya dengan tes koordinasi, untuk mengetahui koordinasi tinggi dan rendah, selanjutnya dilakukan tes awal (*pretest*), diberi perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*).

1. Tes Awal (*Pretest*)

Tes awal dilakukan guna untuk mengetahui data awal dari subjek penelitian berkenaan dengan keterampilan dasar sepak bola. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengembangan tes kecakapan “David Lee”. Tes awal dilakukan untuk mengetahui hasil awal keterampilan dasar sepak bola pada peserta didik sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan dilakukan untuk mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum program latihan itu digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu program latihan tersebut di validasi oleh dosen ahli agar layak digunakan pada saat penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk

pretest dan *posttest*. Adapun kelompok latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

- a. Metode latihan *ball feeling*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 peserta didik kategori koordinasi mata kaki tinggi dan 5 peserta didik kategori koordinasi mata kaki rendah.
- b. Metode latihan *drill passing*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 peserta didik kategori koordinasi mata kaki tinggi dan 5 peserta didik kategori koordinasi mata kaki rendah.

3. Tes Akhir (*Posttest*)

Tes akhir dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes kecakapan bermain sepak bola, tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil akhir keterampilan sepak bola pada peserta didik setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dan untuk mengetahui perbedaan hasil keterampilan sepak bola peserta didik, perbedaannya dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*).

Tabel 5. Tes keterampilan “David Lee” Subagyo, (2010: 11)

No	Kategori	Waktu
1.	Sangat Baik	< 34,81 detik
2.	Baik	40,78 – 34,81
3.	Cukup	46,76 – 40,79
4.	Kurang	52,73 – 46,77
5.	Kurang Sekali	> 52,73 detik

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey (Sudjana, 2020: 36). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA dua jalur perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan uji homogenitas varian dan (2) uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat

a. Penghitungan Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas Kolmogorof Smirnov (Sudjana, 2020: 36). Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

b. Penghitungan Homogenitas

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji Levene *Test* (Sudjana, 2020: 40). Pengujian dilakukan terhadap kelompok perlakuan eksperimen. Uji Levene *Test* didapat dari hasil perhitungan program software SPSS version 20.0 for windows. Hasil Levene *Test* tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki

variansi homogen atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka data tersebut dalam kategori statistik parametrik dengan demikian persyaratan untuk penggunaan ANOVA dua jalur dalam analisis data sudah terpenuhi.

2. Uji Hipotesis

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan *drill pass*, *ball feeling* ditinjau dari koordinasi mata kaki terhadap keterampilan (*passing*, dan *Control*) bermain sepak bola ekstrakurikuler SMP N 3 Godean diperoleh data dari peserta didik peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Godean yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan metode penelitian dan perlakuan yang dilakukan di mana responden dibagi menjadi 2 kelompok metode latihan dan 2 kelompok kemampuan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan bermain sepak bola. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh hasil penelitian berupa hasil *pretest* dan *posttest*. *pretest* dilakukan sebelum responden melakukan perlakuan atau treatment, sedangkan *posttest* dilakukan setelah responden mendapatkan perlakuan atau treatment. Pengambilan data *Pretest* dilakukan pada 3 Februari dan *posttest* dilakukan pada 15 Maret 2023 *pretest* dan *posttest* keterampilan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean sebagai berikut:

Tabel 6 Data *pretest* dan *posttest* keterampilan Sepak bola

No	Koordinasi Mata Kaki Tinggi					
	Kelompok <i>Ball feeling</i> (A1B1)			Kelompok <i>Drill Passing</i> (A2B1)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain
1	28,5	25,23	3,27	29,2	28,17	1,03
2	29,37	28,56	0,81	30,4	29,55	0,88
3	32,08	31,48	0,6	32,31	31,03	1,28
4	28,44	28,07	0,37	29,43	28,36	1,07
5	29,15	27,13	2,02	31,28	31,11	0,17
No	Koordinasi Mata Kaki Rendah					
	Kelompok <i>Ball feeling</i> (A1B2)			Kelompok <i>Drill Passing</i> (A2B2)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain
1	41,32	41,12	0,2	43,57	41,55	2,02
2	35,4	34,48	0,92	38,22	37,56	0,66
3	37,41	37,1	0,31	40,11	39,3	0,81
4	32,28	30,26	2,02	41,1	40,39	0,71
5	49,09	48,19	0,9	33,51	29,57	3,94

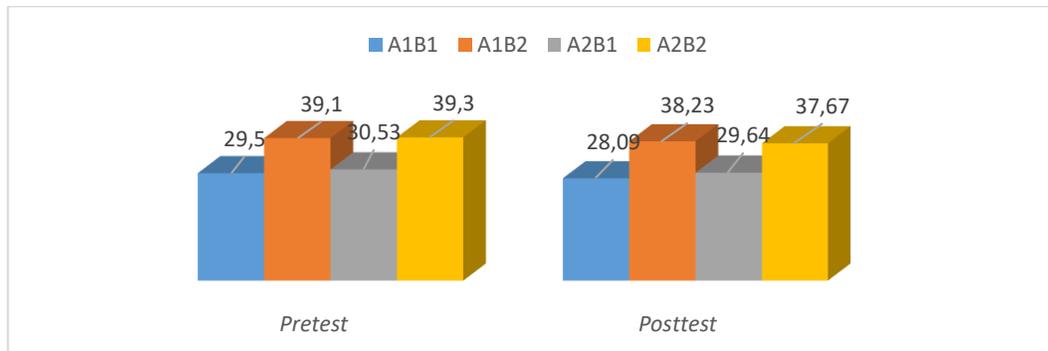
Deskriptif statistik *Pretest* dan *Posttest* keterampilan sepak bola disajikan pada

Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. *Deskriptif Statistik Data Pretest dan Posttest Keterampilan Sepak bola*

Metode	Koordinasi Mata Kaki	Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Latihan ball feeling</i>	Tinggi (A1B1)	Jumlah	147,54	140,47
		Mean	29,5080	28,0940
		SD	1,49324	2,28115
	Rendah (A1B2)	Jumlah	195,50	191,15
		Mean	39,1000	38,2300
		SD	6,47663	6,82668
<i>Latihan drill passing</i>	Tinggi (A2B1)	Jumlah	152,65	148,22
		Mean	30,5300	29,6440
		SD	1,29613	1,40538
	Rendah (A2B2)	Jumlah	196,51	188,37
		Mean	39,3020	37,6740
		SD	3,76893	4,76266

Berikut data deskriptif data *pretest* dan *posttest* keterampilan sepak bola sesuai dengan perlakuan metode latihan dan kemampuan koordinasi mata kaki pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Godean.



Gambar 5. *Diagram Batang Pretest dan Posttest Keterampilan Sepak bola*

Berdasarkan hasil di atas, menunjukkan bahwa keterampilan sepak bola pada kelompok A1B1 memiliki rerata *pretest* sebesar 29,50 dan mengalami peningkatan keterampilan dengan rerata *posttest* sebesar 28,09; kelompok A1B2 memiliki rerata *pretest* sebesar 39,10 dan mengalami peningkatan keterampilan dengan rerata *posttest* sebesar 38,23; kelompok A2B1 memiliki rerata *pretest* sebesar 30,53 dan mengalami peningkatan keterampilan dengan rerata *posttest* sebesar 29,64; dan kelompok A2B2 memiliki rerata *pretest* sebesar 39,30 dan mengalami peningkatan keterampilan dengan rerata *posttest* sebesar 37,67.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik

dan layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang berdistribusi normal, dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berikut adalah hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest A1B1</i>	0,622	Normal
<i>Posttest A1B1</i>	0,970	Normal
<i>Pretest A1B2</i>	0,986	Normal
<i>Posttest A1B2</i>	0,999	Normal
<i>Pretest A2B1</i>	0,987	Normal
<i>Posttest A2B1</i>	0,940	Normal
<i>Pretest A2B2</i>	0,995	Normal
<i>Posttest A2B2</i>	0,793	Normal

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh variable memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan bahwa semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. Dikatakan mempunyai nilai varian yang sama atau tidak berbeda (homogen) apabila taraf signifikansinya yaitu $\geq 0,05$ dan jika taraf signifikansinya yaitu $< 0,05$ maka data disimpulkan tidak mempunyai nilai varian yang sama atau berbeda (tidak homogen). Berikut adalah hasil uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Homogenitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Keterampilan Sepak bola	0,085	Homogen

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh variable memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan bahwa semua varian sama atau berbeda (homogen).

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (*Two Way Anova*). Hasil pengujian hipotesis disesuaikan dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

a. Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Pass* dan *Ball feeling* terhadap Keterampilan Bermain Sepak bola

Hipotesis pertama yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Anova Ball Feeling dan Drill Passing

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Metode	1,235	1	1,235	0,065	0,803

Dari data hasil uji anova tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,803. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,803 > 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3

Godean. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode latihan *ball feeling* lebih baik dibandingkan dengan metode *drill passing* dengan selisih rata-rata *Posttest* sebesar 0,497 detik.

b. Perbedaan Pengaruh dari Kemampuan Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Sepak bola pada Peserta didik Ekstarkurikuler SMP N 3 Godean

Hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Anova Koordinasi Mata Kaki

<i>Source</i>	<i>Tyoe III Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Koordinasi Mata Kaki	412,504	1	412,504	21,579	0,000

Dari data hasil uji anova tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$ berarti H_0 diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean. Berdasarkan hasil analisis ternyata koordinasi mata kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata kaki rendah dengan selisih rata-rata *Posttest* sebesar 9,083 detik.

c. Interaksi antara Latihan *Ball Feeling*, *Drill Passing* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Sepak bola pada Peserta didik SMP N 3 Godean

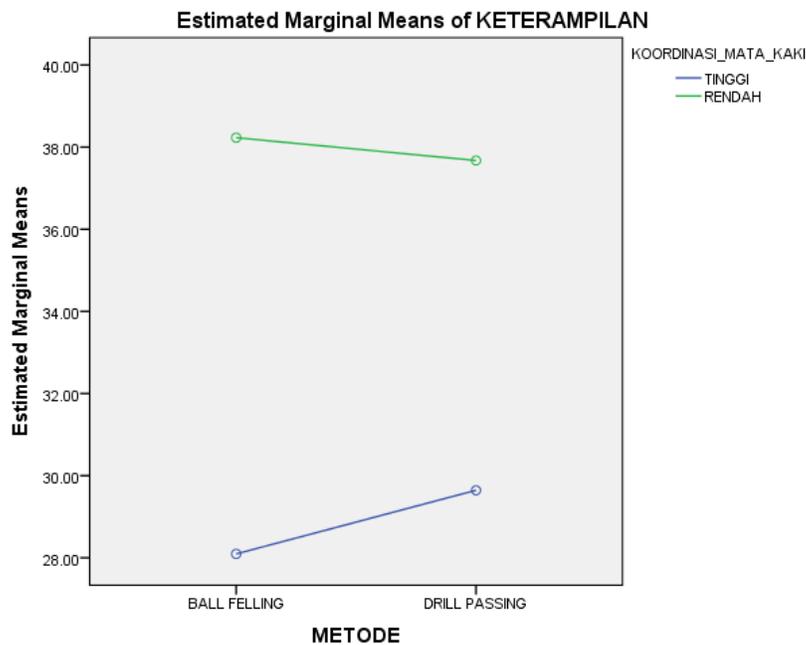
Hipotesis kedua yang berbunyi “Terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Anova Interaksi *Ball Feeling*, *Drill Passing* dan Koordinasi Mata Kaki

<i>Source</i>	<i>Tyoe III Sum of Squares</i>	Df	<i>Mean Square</i>	F	Sig
Interaksi Motode * Koordinasi	5,544	1	5,544	0,290	0,598

Dari data hasil uji anova tabel 12 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,598. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,598 > 0,05$ berarti H_0 diterima. Dengan demikian tidak terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.

Grafik hasil interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean dapat dilihat pada Gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 6. Hasil Interaksi *Ball Feeling*, *Drill Passing* dan Koordinasi Mata Kaki

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah diketahui hasilnya maka akan dilakukan pembahasan sesuai dengan hasil yang diperoleh. Berikut pembahasan sesuai dengan tujuan penelitian:

1. Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill Pass* dan *Ball feeling* terhadap Keterampilan Bermain Sepak bola

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai signifikansi p sebesar $0,803 > 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode

latihan *ball feeling* lebih baik dibandingkan dengan metode *drill passing* dengan selisih rata-rata *Posttest* sebesar 0,497 detik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak bola bukanlah hal yang mudah untuk dapat ditingkatkan melalui sebuah metode latihan tertentu. Perbedaan metode juga belum tentu memberikan sumbangan yang berbeda dan memiliki kontribusi yang lebih besar antara metode satu dengan metode lainnya. Setiap metode yang diterapkan memiliki kelebihan dan kekurangannya masing – masing sehingga sebuah metode akan memberikan dampak positif terhadap obyek yang dikembangkan. Seperti diungkapkan PSSI (2017: 58) bahwa dengan latihan passing bervariasi keberadaan cone sudah mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan eksekusi tercipta pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan passing dan pemain yang membuka ruang untuk menerima passing.

Metode latihan tentunya yang diberikan oleh guru atau pelatih ekstrakurikuler untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta masih kurang. Sehingga tentu metode tersebut dapat didesain untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain sepak bola. Akan tetapi, metode tersebut tidak serta merta dapat memberikan kontribusi yang berbeda setiap metode. Hal ini mengingat bahwa keterampilan peserta didik memiliki kekhasan dan karakteristik tersendiri. Menurut Marthen Sulu (2018, 370) bahwa metode mengajar dalam permainan sepak bola sangatlah diperlukan, sebab dalam permainan ini memiliki beberapa komponen teknik dasar yang harus dikuasai oleh para peserta didik sebagai calon pemain potensial.

Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa metode latihan sangat penting dalam peningkatan kemampuan peserta didik.

Penelitian lain yang juga relevan adalah dilakukan oleh Nawawi, U. U., Deri, A.M.,& Damrah, D. (2018) metode *drill* dan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pemain usia 11-12 tahun. Metode penelitian ini adalah eksperimen semu dengan populasi penelitian yaitu seluruh pemain usia 11-12 tahun SSB Ringgit FC berjumlah 31 orang. Hasil penelitian menunjukkan metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik atau sama dibandingkan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pada pemain usia 11-12 tahun SSB Ringgit FC Indragiri Hulu. *Passing* merupakan teknik dasar menendang bola yang sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang tepat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan tim dalam sepakbola. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seseorang pemain kepada rekan satu tim (Pamungkas, 2009: 131). Sedangkan menurut Burcak (2015: 28) mengatakan:

“passing in soccer, basically involves giving the ball to a teammate. In other words, passing is to throw the ball from on of the player to their teammate. Passing is the most important skills in soccer, and the soccer player must be acquired consciously and individually”.

latihan *passing* yang paling mendasar salah satunya adalah *short passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang agar operannya menjadi terarah atau akurat dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Artinya bahwa sebagian besar studi mengenai teori skema telah menetapkan

bahwa latihan barvariasi lebih efektif dari pada latihan terus-menerus dalam keterampilan belajar yang akan dilakukan dalam lingkungan tidak terduga.

Hasil penelitian menunjukkan Tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler sepak bola tidak adanya perbedaan yang signifikan setiap metode latihan yang diberikan. Hal ini tentunya menjadi jawaban bahwa melakukan proses latihan memerlukan proses yang Panjang dan metode yang tepat. Tidak hanya sembarang metode dapat diterapkan kepada semua macam peserta didik. Sehingga setiap metode akan tepat digunakan bagi masing – masing pelaku. Menerapkan macam-macam variasi latihan juga perlu dilakukan karena tidak semua peserta didik dapat melakukannya dengan maksimal. Keadaan ini menunjukkan adanya karakteristik yang dapat menjadi penentu kontribusi metode terhadap keterampilan peserta didik. Keseriusan dalam melakukan gerakan latihan juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan seseorang.

2. Perbedaan Pengaruh dari Kemampuan Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Sepak bola pada Peserta didik Ekstarkurikuler SMP N 3 Godean

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$ berarti H_0 diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean. Berdasarkan hasil analisis ternyata koordinasi mata kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata kaki rendah dengan selisih rata-rata *Posttest* sebesar 9,083 detik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi mata kaki dapat memberikan perbedaan keterampilan bermain sepak bola. Keadaan ini menunjukkan bahwa karakteristik peserta didik sangat membedakan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik. Dalam bermain sepak bola membutuhkan koordinasi yang baik antara mata dan kaki. Tingkat koordinasi mata dan kaki yang tinggi dapat memberikan kontribusi yang lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata kaki rendah. Menurut Kadek Yogi Sastrawan (2021; 82) menyatakan bahwa pemain sepak bola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepak bola yang dilakukan secara benar, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kematangan fisik peserta didik sangatlah penting untuk dapat ditingkatkan untuk meningkatkan keterampilannya.

Keterampilan sepak bola merupakan keterampilan yang sangat kompleks di mana kondisi fisik memegang peranan penting dalam menentukan kualitas Gerakan bagi seroang pemain sepak bola. Hal ini dikarenakan hampir seluruh anggota tubuh dapat berperan dalam permainan sepak bola sehingga membutuhkan koordinasi yang baik. Hasil penelitian Ibnu Andli Marta (2020; 9) bahwa dapat dipahami bahwa koordinasi mata-kaki memiliki kontribusi yang cukup besar dan perlu diberikan latihan-latihan khusus kepada pemain muda dalam meningkatkan koordinasi, khususnya koordinasi mata-kaki. Untuk dapat memiliki koordinasi yang baik tentunya diraih dengan latihan, sehingga koodinasi yang dibutuhkan akan teradaptasi dengan baik pada saat latihan dan pertandingan. Sejalan dengan hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa peranan koordinasi mata kaki memerlukan latihan dan peningkatan agar keterampilan bermain sepak bola peserta didik dapat ditingkatkan dengan maksimal. Tidak semua peserta ekstrakurikuler memiliki koordinasi mata kaki yang baik sehingga proses latihan sangat diharapkan demi tercapai target tingkat keterampilan yang maksimal.

3. Interaksi antara Latihan *Ball Feeling*, *Drill Passing* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Sepak bola pada Peserta didik SMP N 3 Godean

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,598 > 0,05$ berarti H_0 diterima. Dengan demikian tidak terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean. Keadaan ini menunjukkan bahwa metode latihan ball feeling dan drill passing serta koordinasi mata kaki belum mampu tercipta sebuah interaksi yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepak bola pada peserta didik peserta ekstrakurikuler.

Belum adanya interaksi ini menunjukkan bahwa metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan sepak bola belum menemukan kontribusi yang maksimal. Sehingga dapat dikatakan bahwa penggabungan metode latihan dan tingkat kemampuan koordinasi mata kaki belum cocok dipadukan dengan metode latihan yang ada. Keterampilan sepak bola merupakan keterampilan yang sangat kompleks di mana tidak semua peserta didik dapat memiliki koordinasi mata kaki yang baik dan memiliki metode latihan yang berbeda – beda.

C. Keterbatasan

Penelitian Penelitian yang dilakukan ini jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut:

1. Pelaksanaan latihan dengan metode latihan yang telah dilakukan belum semaksimal mungkin dilakukan dengan berbagai keadaan di lapangan. Kualitas sarana dan prasarana juga dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas latihan yang dilakukan.
2. Pengambilan data tidak dapat mengontrol kualitas faktor pengaruh tes pengukuran khususnya pada tingkat koordinasi mata kaki dan keterampilan bermain sepak bola.
3. Peneliti tidak bisa mengontrol pola keseharian peserta didik karena tidak berada satu tempat dan mengontrol kesibukan peserta didik tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *drill passing* terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Godean.
2. Terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.
3. Tidak terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *drill passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepak bola pada peserta didik SMP N 3 Godean.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain atau selanjutnya diberikan saran sebagai berikut:

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *ball feeling* lebih baik digunakan dari pada latihan *drill passing*

meskipun belum memberikan perbedaan yang signifikan. Perlu memperhatikan keseriusan peserta didik dalam melakukan agar hasil bisa maksimal.

2. Bagi peneliti selajutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan yang diberikan belum memberikan kontribusi maksimal sehingga perlu adanya pengembangan metode latihan yang tepat.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna untuk menghindari ancaman dari validasi eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andli Marta, I., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(3), 1–14.
- Andrianto, J. R., & Sulisty, Y. W. (2018). Pengembangan model latihan teknik dasar *ball feeling* sepak bola menggunakan media audio visual untuk peserta didik, 6(3), 89–100.
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). *Differences in the effect of small sided game and drill training methods on passing accuracy and V02Max in football games in high school students. Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(1), 458-464
- Ayoob, Z.Y. (2016). *Comparison of eye foot coordination among offensive and defensive football player at hyderabad. International Journal of Research. Volume 01 Issue 18.*
- Babu, M. S.& Kumar, P. P. P. S. (2014). *Effect of continous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer player. Journal Of Physical Education and Sports Management: American Reseach Institute For Policy Development 42 Monticello.*
- Blynova, O., Kruglov, K.o.n.s.t.a.n.t.i.n., semenov, o.l.e.k.s.a.n.d.r., los, o.k.s.a.n.a., & Popovych, I. (2020). *Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 14-23.
- Bompa, T. O. (2019). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company
- Boraczynski, M.T, Sozanski, H.A, & Boraczynski, T.W. (2017). *Effect of a 12 month complex proprioceptive coordinative training program on soccer performance in prepubertal boys aged 10-11 Years. Journal of Strenght and Conditioning Research. VOLUME 00/ NUMBER 00*
- Burcak, K. (2015). *The Effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls. Academic Journal.*
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). *The effects of trainings with futsal ball on dribbling and passing skills on youth soccer players. International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(3), 44-54.

- Ceylan, L., Bilen, E., Eliöz, M., & Küçük, H. (2022). *Comparison of motivation levels of outdoor and indoor athletes studying physical education and sports training. Group*, 8(1).
- Charlim. (2010). *Mengenal lebih jauh tentang sepak bola*. Jakarta: Multi Kreasi.
- Coerver, W. (2010). *Sepak bola, program pembinaan pemain ideal*. Jakarta: Gramedia.
- Dello Iacono, A., Padulo, J., Zagatto, A. M., Milic, M., & Eliakim, E. (2018). *The effects of structural and technical constraints on the profiles of football-based passing drill exercises: suggestions for periodization planning and skill development. Science and Medicine in Football*, 2(2), 163-170.
- Ding, D, & Feng, J. (2014). *Analysis of agility and coordination training programs effects on football skills based on comparative experiments. BTAIJ, Volume 10 (21)*.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). *The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429-441.
- Douvis, S. J. (2005). *Variable practice in learning the forehand drive in tennis. Journal Perceptual and Motor Skills*.
- Emral, James A.P. & Tangkudung. (2015). *Development of basic dribbling basic technique skill of students of psts tabing football school. Journal of indonesian Physical Education and Sport*, vol. 1 (1), 12-20
- Hariono, A. (2006). *Metode latihan fisik pencak silat. Yogyakarta: FIK UNY*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhlel, E. (2018). *Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. J Sports Med Phys Fitness*, 58(10), 1446-1455.
- IA Marta, O Oktarifaldi. (2020) *Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Irianto, D. P. (2009). *Pelatihan kondisi fisik dasar. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan*.

- Irianto, S. (2010a). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepak Bola (SSB). Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S. (2010b). Peningkatan penguasaan bola melalui ball feeling dalam permainan sepak bola. *Seminar Olahraga Nasional II*
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Koger, R. (2007). latihan dasar andal sepak bola remaja (1 ed.). Klaten: Saka Mitra Kompetensi. Diambil dari <http://124.40.249.157:8080/inlislite3/opac/detail-opac?id=499>
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi : Jain Media Graphics.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak bola. (Diterjemahkan Agusta Wibawa). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. (Edisi asli diterbitkan tahun 1996 oleh Human Kinetics Publishers, Inc. United States of America).
- M. Al Ghani. 2017. “Pengaruh latihan resistance band dan power tungkai terhadap peningkatan hasil tendangan lambung dalam sepak bola pada atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer U-15 Palembang. *Journal Pshycal Education* e-ISSN 2502-4477
- Maggioni, M. A., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnello, L., Vernillo, G., & Merati, G. (2019). *Effects of ball drills and repeated-sprint-ability training in basketball players. International journal of sports physiology and performance*, 14(6), 757-764.
- Marthen Sulu. 2018. Pengaruh metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan *Dribbling* sepakbola pada peserta ekstrakurikuler di Smp Negeri 4 Seririt Tahun Pelajaran
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepak bola. Bandung: PT Intan Sejati.
- Milenkovic, D & Stanojevic, I. (2013). *Accury in football: scoring a goal as the ultimate objective of football game. (Ijersee) International Journal Of Cognitive Research In Science, Engineering And Education. Vol. 1, No. 2.*

- Mohammed, M & Deshpande, M. (2015). *Effect of football training program on technical performance of short pass and receiving the ball of maharashtriya mandals pune vyayamshala players. International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 4 Issue 7.
- Muhammadiyah. (2015). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Administrasi Pendidikan : Program Pascasarjana Unsyiah*, 3(3), 87–101.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). *Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. European journal of sport science*, 18(7), 947-954.
- Pamungkas, T. S. A. (2009). *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang: Dioma.
- PSSI. (2017). *Kurikulum pembinaan sepakbola indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Putra, N. S. J. I., & Hariyanto, E. (2020). Survei tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pemain akademi kelompok usia 17 tahun. *Sport Science and Health*, 2(9), 446-455.
- Putera, G. (2010). *Mengelola organisasi small-sided games*. Yogyakarta: Kickoff.
- Santoso, N. (2014). Tingkat keterampilan *Passing-Stoping* dalam permainan sepak bola pada peserta didik Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10,(November), 40–48.
- Sastrawan, Kadek Yogi (2021) *Pengaruh Metode Latihan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 4 Seririt Tahun Pelajaran 2020/2021*. Masters thesis, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudjana, N. (2020). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepak bola*. Surabaya: Tiga Serangkai
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Susilawai, I., Ratu, B., & Esser, N. L. (2020). Pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap keterampilan menggiring Bola SSB Integral Mataram, *1(2)*, 118–125
- Syah, H., & Kusuma, I. (2020). Pengaruh latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola *Reasearch Artikel* Nov 2020, *1(2)*, 95–101.
- Thomas, A., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2021). *The effect of training methods and eye-foot coordination on football passing accuracy*. *Journal of Physical Education and Sports*, *10(3)*, 272-276.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain sepak bola melalui pendekatan taktik. *Jambura Health And Sport Journal*, *2(2)*, 44-52

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



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/1269/UN34.16/PT.01.04/2023

6 Februari 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP N 3 Godean
Krapyak, sidoarum, Godean, sleman, yogyakarta

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

Nama : Moch Bismo Ramadhansyah Putra
NIM : 20733251006
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh latihan drill passing dan ball telling terhadap keterampilan sepak bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler SMP N 3 Godean
Waktu Penelitian : 3 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,
Mahasiswa dan Alumni,

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

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 GODEAN

ꦱꦶꦏꦸꦩꦥꦤ꧀ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀ꦩꦤ꧀ꦥꦺꦝꦶꦏꦤ꧀ꦥꦺꦝꦶꦏꦤ꧀ꦭꦶꦁꦠꦺꦝꦭꦩꦺꦭꦏꦺꦁꦏꦺꦩꦸꦁꦥꦺꦤꦺꦝꦶꦁ

Krapyak, Sidoarum, Godean, Sleman, Yogyakarta 55264
Telepon (0274) 798647, Faksimile (0274) 798647
website: www.smpn3-godean.sch.id, E-mail : smpn3godean@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 135

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 3 Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta :

Nama : Catur Haryadi, M. Pd.
N I P : 19710405 199803 1 008
Pangkat / Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SMP Negeri 3 Godean

Menerangkan bahwa :

Nama : MOCH BISMO RAMADHANSYAH PUTRA
NIM : 20733251006
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi : S2 – PENDIDIKAN JASMANI

benar-benar telah mengadakan penelitian dan pengambilan data dalam rangka skripsi / thesis / penelitian tugas akhir di SMP NEGERI 3 GODEAN dengan judul : "PENGARUH LATIHAN DRILL PASSING DAN BALL TELLING TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI SISWA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 GODEAN".

Yang dilaksanakan pada tanggal 03 FEBRUARI – 15 MARET 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 31 Mei 2023
Kepala SMP Negeri 3 Godean



Catur Haryadi, M. Pd.
Pembina, IV/a
NIP. 19710405 199803 1 008

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: flkk.uny.ac.id Email: humas_flkk@uny.ac.id

Nomor: B/27.81/UN34.16/KM.07/2023

23 Februari 2023

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Komarudin, M.A.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Moch Bismo Ramadhansyah Putra

NIM : 20733251006

Prodi : S-2 Pendidikan Jasmani

Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

Judul : Pengaruh latihan drill passing dan ball felling terhadap keterampilan sepak bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Godean

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni



Widyadarmasari, M.Pd.
0810926 200604 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *Dr. Komarudin, M.A*
Jabatan/Pekerjaan : *Dosen*
Instansi Asal : *FIK*

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh latihan drill Passing dan ball feeling terhadap keterampilan Sepak Bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki siswa ekstra kurikuler SMP N 3 GODEAN.

dari mahasiswa:

Nama : *Moch Bismo Ramadhan syah Putra*
NIM : *20733251006*
Prodi : *Pendidikan Jasmani*

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

- 1. Program Reaksi, Reaksi utk 2 pertemuan utk memenuhi prinsip latihan variasi*
- 2. Dan program baru yg variasi lebih banyak pertemuannya.*
-

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

Yogyakarta, *3/3-2023*
Validator,

Komarudin
.....
.....

Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.82/UN34.16/KM.07/2023

23 Februari 2023

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Yudanto, M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Moch Bismo Ramadhansyah Putra

NIM : 20733251006

Prodi : S-2 Pendidikan Jasmani

Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

Judul : Pengaruh latihan drill passing dan ball felling terhadap keterampilan sepak bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler SMP negeri 3 godean

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
Alumni



Suntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *Dr. Yudanto, M.Pd*
Jabatan/Pekerjaan : *DoSEN*
Instansi Asal : *FIK*

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh latihan drill passing dan ball feeling terhadap keterampilan sepak bola ditinjau dari koordinasi mata-kaki siswa Ekstrakurikuler Smp N 3 Godean

dari mahasiswa:

Nama : *Moch Rizma Ramadhan syah P*
NIM : *20783251006*
Prodi : *Pendidikan Jasmani*

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

- Perbaiki bentuk latihan yang diberikan dalam ball feeling*
- Prinsip latihan di perbaiki.*
-

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

Yogyakarta, *5/3/2023*
Validator,

[Signature]
Dr. Yudanto, M.Pd

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

	PRE A1B2	POST A1B2	PRE A2B2	POST A2B2	PRE A1B1	POST A1B1	PRE A2B1	POST A2B1
Valid	5	5	5	5	5	5	5	5
N Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	39.1000	38.2300	39.3020	37.6740	29.5080	28.0940	30.5300	29.6440
Median	37.4100	37.1000	40.1100	39.3000	29.1500	28.0700	30.4300	29.5500
Mode	32.28 ^a	30.26 ^a	33.51 ^a	29.57 ^a	28.44 ^a	25.23 ^a	29.20 ^a	28.17 ^a
Std. Deviation	6.47663	6.82668	3.76893	4.76266	1.49324	2.28115	1.29613	1.40538
Minimum	32.28	30.26	33.51	29.57	28.44	25.23	29.20	28.17
Maximum	49.09	48.19	43.57	41.55	32.08	31.48	32.31	31.11
Sum	195.50	191.15	196.51	188.37	147.54	140.47	152.65	148.22

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
		A1B2	A1B2	A2B2	A2B2	A1B1	A1B1	A2B1	A2B1
N		5	5	5	5	5	5	5	5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	39.100	38.2300	39.3020	37.6740	29.5080	28.0940	30.5300	29.6440
	Std. Deviation	0							
Most Extreme Differences	Absolute	6.4766	6.82668	3.76893	4.76266	1.49324	2.28115	1.29613	1.40538
	Positive	.203	.166	.187	.290	.337	.219	.202	.238
	Negative	.203	.166	.138	.208	.337	.219	.202	.220
Kolmogorov-Smirnov Z		-.146	-.128	-.187	-.290	-.237	-.136	-.152	-.238
Asymp. Sig. (2-tailed)		.454	.371	.418	.649	.753	.490	.452	.532
		.986	.999	.995	.793	.622	.970	.987	.940

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
METODE	1.00	BALL FELLING	10
	2.00	DRILL PASSING	10
KOORDINASI MATA KAKI	1.00	TINGGI	10
	2.00	RENDAH	10

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: KETERAMPILAN

F	df1	df2	Sig.
2.644	3	16	.085

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + METODE + KOORDINASI MATA KAKI + METODE * KOORDINASI MATA KAKI

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: KETERAMPILAN

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	419.284 ^a	3	139.761	7.311	.003
Intercept	22325.230	1	22325.230	1167.864	.000
METODE	1.235	1	1.235	.065	.803
KOORDINASI MATA KAKI	412.504	1	412.504	21.579	.000
METODE * KOORDINASI MATA KAKI	5.544	1	5.544	.290	.598
Error	305.861	16	19.116		
Total	23050.374	20			
Corrected Total	725.144	19			

a. R Squared = .578 (Adjusted R Squared = .499)

1. Grand Mean

Dependent Variable: KETERAMPILAN

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
33.411	.978	31.338	35.483

2. METODE

Dependent Variable: KETERAMPILAN

METODE	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
BALL FELLING	33.162	1.383	30.231	36.093
DRILL PASSING	33.659	1.383	30.728	36.590

3. KOORDINASI MATA KAKI

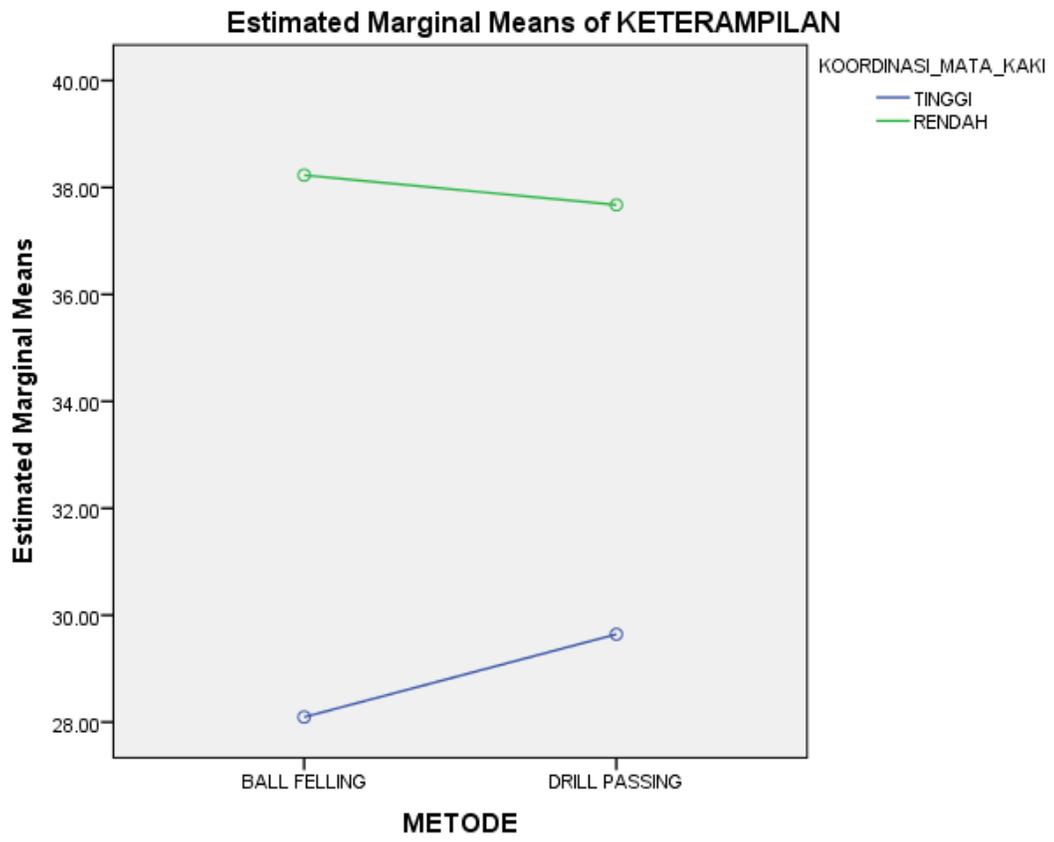
Dependent Variable: KETERAMPILAN

KOORDINASI MATA KAKI	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
TINGGI	28.869	1.383	25.938	31.800
RENDAH	37.952	1.383	35.021	40.883

4. METODE * KOORDINASI MATA KAKI

Dependent Variable: KETERAMPILAN

METODE	KOORDINASI MATA KAKI	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
BALL FELLING	TINGGI	28.094	1.955	23.949	32.239
	RENDAH	38.230	1.955	34.085	42.375
DRILL PASSING	TINGGI	29.644	1.955	25.499	33.789
	RENDAH	37.674	1.955	33.529	41.819



Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Pre-test



Test koordinasi mata-kaki



Lampiran 12. Program Latihan

SESI	BALL FEELING		PASSING	
	PRETEST			
Pertemuan 1-4	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti	40 Menit	3. Latihan Inti	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak- injak bola)	Durasi : 2 menit Repetisi : 2 x Set : 2 x Recovery : 2 menit/set -	- Latihan <i>Passing I</i> <i>jarak 5 meter</i>	Durasi : 2 menit Repetisi : 2 x Set : 2 x Recovery : 2 menit/set
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)		-Latihan <i>Passing II</i> <i>jarak 10 meter</i>	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)		- Latihan <i>Passing III</i> (<i>passing segi empat</i>)	
	- Ball feeling IV (juggling)		- Latihan <i>Passing IV</i> (<i>passing dengan sasaran ditengah</i>)	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit

SESI	BALL FEELING		PASSING	
Pertemuan 5-8	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak-injak bola)	Durasi : 2 menit Repetisi : 4x Set : 2 x Recovery : 2 menit/set -	- Latihan <i>Passing</i> II jarak 5 meter	Durasi : 2 menit Repetisi : 4x Set : 2 x Recovery : 2 menit/set
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)		-Latihan <i>Passing</i> II jarak 10 meter	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)		- Latihan <i>Passing</i> III (<i>passing</i> segi empat)	
	- Ball feeling IV (juggling)		- Latihan <i>Passing</i> IV (<i>passing</i> dengan sasaran ditengah)	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit

SESI	<i>BALL FEELING</i>		<i>PASSING</i>	
Pertemuan 9-12	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak-injak bola)Pergerakan zig-zag	Durasi : 2 menit Repetisi : 4x Set : 3 x Recovery : 2 menit/set	- Latihan <i>Passing II jarak 5 meter</i>	Durasi : 2 menit Repetisi : 4x Set : 3 x Recovery : 2 menit/set
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) Pergerakan zig-zag		-Latihan <i>Passing II jarak 10 meter</i>	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>Passing III (passing segi empat)</i>	
	- Ball feeling IV (juggling) Pergerakan zig-zag ...		- Latihan <i>Passing IV (passing dengan sasaran ditengah)</i>	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit

SESI	BALL FEELING		PASSING	
Pertemuan 13-16	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak-injak bola)Pergerakan zig-zag	Durasi : 2 menit Repetisi : 4x Set : 3 x Recovery : 2 menit/set	- Latihan <i>Passing II jarak 2-3 meter</i>	Durasi : 2 menit Repetisi : 4x Set : 3 x Recovery : 2 menit/set
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) Pergerakan zig-zag		-Latihan <i>Passing II jarak 5 meter</i>	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>Passing III (passing segi empat)</i>	
	- Ball feeling IV (juggling) Pergerakan zig-zag ...		- Latihan <i>Passing IV (passing dengan sasaran ditengah)</i>	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit
	<i>POSTTEST</i>			