

**PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) SATRIA SEMBADA SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

Arif Nur Fauzi

NIM 20602244041

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) SATRIA SEMBADA SLEMAN**

Tugas Akhir Skripsi

**ARIF NUR FAUZI
NIM 20602244041**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 13 Juni 2024

Koordinator Program Studi,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Nur Fauzi

Nim : 20602244041

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap
Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria
Sembada Sleman

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

Yogyakarta, 6 Juni 2024



Arif Nur Fauzi
NIM 20602244041

LEMBAR PENGESAHAN

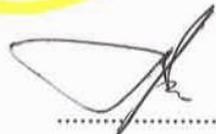
**PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) SATRIA SEMBADA SLEMAN**

Tugas Akhir Skripsi

**ARIF NUR FAUZI
NIM 20602244041**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 26 Juni 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		2-7-2024
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		2-7-2024
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. (Penguji Utama)		2-7-2024

Yogyakarta, 4 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Hedi Ariyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.”

- Umar bin Khattab

“Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh, buka mata, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemarin atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetualanglah.”

- Arif Nur Fauzi

“Ketika saya melihat lapangan sepak bola, saya kira, ya, saya melihatnya sebagai kanvas saya. Saya melihat solusi, kemungkinan, ruang untuk mengekspresikan diri. Saya selalu mencari cara untuk menjadi kreatif, untuk mendapatkan keunggulan.”

- Robin van Persie

“Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu. Dan yang membencimu tidak percaya itu.”

- Ali Bin Abi Thalib

“Semangat Lillah menjadi intan berlian di antara emas permata.”

- Fedora Fidela

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini saya persembahkan sebagai rasa tanggung jawab dan wujud terima kasih kepada orang tua saya yang tercinta, terutama Ibu Kurniati yang senantiasa dengan sabar memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah serta selalu mengorbankan dan mengusahakan apa pun untuk yang terbaik bagi saya. Kepada kakak saya Fedora Fidela, adik saya Satria Aulian Herlangga, dan sahabat saya yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras, sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat karunia dan rahmat-Nya, telah memberikan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa hambatan yang berarti. Selawat serta salam selalu diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan umat manusia menuju zaman yang bercahaya.

Skripsi ini disusun sebagai bentuk pemenuhan sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan serta sebagai bentuk pertanggung jawaban atas pembelajaran yang sudah dilaksanakan selama perkuliahan ini. Skripsi ini berisi tentang Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman yang disusun oleh penulis.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan naungan dan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan sarana prasarana sehingga proses studi berjalan dengan lancar.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY yang telah memberikan izin penelitian.

4. Bapak Drs. Herwin M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan yang telah memberikan bekal ilmu, bimbingan, dan motivasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Pelatih dan Pengurus SSB Satria Sembada Sleman yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
7. Orang tua, kakak, dan adik saya yang telah memberi dukungan serta mendoakan.
8. Sahabat-sahabat dan orang terkasih saya.
9. Teman-teman seperjuangan kelas PKO 2020.
10. Seluruh pihak yang sudah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung hingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis akan mengapresiasi atas kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 6 Juni 2024



Arif Nur Fauzi
NIM 20602244041

**PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA
(SSB) SATRIA SEMBADA SLEMAN**

Oleh:
Arif Nur Fauzi
NIM 20602244041

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tiga model latihan menggiring bola terhadap kelincahan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman. Model latihan yang digunakan adalah *Illinois*, angka 8, *zig-zag*, dan instrumen *boomerang agility run test*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Satria Sembada Sleman pada tanggal 4 s.d. 11 Maret 2024. Subjek penelitian atau sampel yang digunakan adalah pemain SSB Satria Sembada Sleman sebanyak 24 pemain yang berusia 10-12 tahun. Teknik pengumpulan data adalah teknik observasi dan pencatatan waktu yang ditempuh pemain dalam menggiring bola menggunakan tiga model latihan. Pengumpulan data dilanjutkan dengan menggunakan instrumen *boomerang agility run test* pada pelaksanaan tes pertama dan tes kedua. Teknik analisis data menggunakan rumus deskriptif statistik dan *Paired Sampel T-Test* melalui SPSS Statistics Version 27. Validitas dan reliabilitas penelitian ini juga dianalisis menggunakan SPSS Statistics Version 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Illinois* terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,565) dan *sig* (0,004). Pengaruh latihan angka 8 terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,516) dan *sig* (0,010). Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,527) dan *sig* (0,008). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini membuktikan adanya pengaruh dari latihan *Illinois*, latihan angka 8, dan latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.

Kata Kunci: model latihan, menggiring bola, kelincahan

**THE EFFECT OF THREE DRIBBLING TRAINING MODELS
ON AGILITY IN SOCCER SCHOOL PLAYERS (SSB)
SATRIA SEMBADA SLEMAN**

Arif Nur Fauzi
NIM 20602244041

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of three dribbling training models on agility in Soccer School Players (SSB) Satria Sembada Sleman. The training models used are Illinois, number 8, zig-zag, and boomerang agility run test instrument.

This research is a comparative descriptive research using survey method with test and measurement techniques. This research was conducted at SSB Satria Sembada Sleman on March 4 to 11, 2024. The research subjects or samples used were 24 players of SSB Satria Sembada Sleman aged 10-12 years. Data collection techniques are observation techniques and recording the time taken by players in dribbling using three training models. Data collection was continued by using the boomerang agility run test instrument in the implementation of the first test and the second test. Data analysis techniques used descriptive statistical formulas and Paired Sample T-Test through SPSS Statistics Version 27. The validity and reliability of this research were also analyzed using SPSS Statistics Version 27.

The results showed that there was an effect of Illinois training on agility with correlation results (0.565) and sig (0.004). The effect of number 8 training on agility with correlation results (0.516) and sig (0.010). The effect of zig-zag training on agility with correlation results (0.527) and sig (0.008). Based on this, this research proves the influence of Illinois training, number 8 training, and zig-zag training on dribbling agility in SSB Satria Sembada Sleman players.

Keywords: *training model, dribbling, agility*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Penelitian yang Relevan	19

C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Subjek Penelitian	24
D. Definisi Operasional Variabel	24
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Instrumen Penelitian	26
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
H. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Analisis Data Menggunakan SPSS	39
C. Hasil Uji T Pengaruh Model Latihan Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (<i>Boomerang Agility Run Test Instrument</i>)	43
D. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	50
A. Simpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Model Latihan <i>Illinois</i>	29
Tabel 2. Model Latihan Angka 8	30
Tabel 3. Model Latihan <i>Zig-Zag</i>	30
Tabel 4. Instrumen <i>Boomerang Agility Run Test</i>	30
Tabel 5. Hasil dari Model Latihan <i>Zig-Zag Run</i> dengan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan.....	31
Tabel 6. Data Hasil Tes Model Latihan <i>Illinois</i>	34
Tabel 7. Data Hasil Tes Model Latihan Angka 8.....	36
Tabel 8. Data Hasil Tes Model Latihan <i>Zig-Zag</i>	37
Tabel 9. Data Hasil Instrumen <i>Boomerang Agility Run Test</i>	38
Tabel 10. Deskriptif Statistik Model Latihan <i>Illinois</i>	40
Tabel 11. Deskriptif Statistik Model Latihab Angka 8	40
Tabel 12. Deskriptif Statistik Model Latihab <i>Zig-Zag</i>	41
Tabel 13. Deskriptif Statistik Model <i>Boomerang Agility Run Test</i>	41
Tabel 14. Hasil Analisis SPSS untuk <i>Paired Sampel T-Test</i>	43
Tabel 15. Hasil Analisis SPSS untuk <i>Paired Sampel T-Test</i>	44
Tabel 16. Hasil Analisis SPSS untuk <i>Paired Sampel T-Test</i>	45
Tabel 17. Hasil Analisis SPSS untuk <i>Paired Sampel T-Test</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permainan Sepak Bola	9
Gambar 2. Teknik Menggiring Bola	17
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir	22
Gambar 4. Model Latihan <i>Illinois</i>	27
Gambar 5. Model Latihan Angka 8	27
Gambar 6. Model Latihan <i>Zig-Zag</i>	28
Gambar 7. Instrumen Tes <i>Boomerang Agility Run</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Tugas Akhir.....	54
Lampiran 2. Lembar Konsultasi dengan Dosen Pembimbing	55
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari FIKK UNY	58
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari SSB Satria Sembada Sleman	59
Lampiran 5. Presensi Pemain Sepak Bola SSB Satria Sembada Sleman	60
Lampiran 6. Hasil Pengumpulan Data di SSB Satria Sembada Sleman	61
Lampiran 7. Hasil Analisis Data Melalui SPSS.....	66
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi suatu kebutuhan esensial bagi manusia karena berperan penting dalam membentuk tubuh dan jiwa yang sehat dan kuat. Individu yang secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas olahraga cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik daripada mereka yang jarang atau tidak pernah berolahraga sama sekali. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahraga manusia tidak dapat dipisahkan dari upaya mengembangkan olahraga berprestasi. Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 3 Tahun 2005 menjelaskan bahwa olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan hal tersebut, salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi adalah olahraga sepak bola.

Sepak bola adalah olahraga tim di mana kerja sama antaranggota tim menjadi suatu kebutuhan yang tak terhindarkan bagi setiap tim yang mengincar kemenangan. Hanya melalui kerja sama tim yang solid, sebuah tim sepak bola dapat meraih kemenangan. Tidak ada kemenangan yang dapat dicapai secara individu dalam olahraga tim ini, setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang optimal, menguasai teknik dasar dengan baik, dan memiliki mental bertanding yang kuat (Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, 2022).

Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Teknik dasar sepak bola merupakan dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain untuk memungkinkan mereka bermain sepak bola dengan tingkat keterampilan yang tinggi, yang didasarkan pada kemampuan gerak yang serbaguna (Hanispi, Syah, & Ahmad, 2021). Salah satu aspek dalam menunjang olahraga adalah latihan, tanpa latihan seorang pemain tidak dapat mengembangkan keterampilannya. Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Bahkan tidak hanya berlatih keterampilan teknik dasar saja tetapi juga mental emosional dan intelegensi agar dalam suatu pertandingan mampu mengatasi masalah dalam situasi apapun. Dalam permainan sepak bola, terdapat serangkaian teknik dasar yang harus dikuasai agar permainan dapat berlangsung secara efektif. Teknik-teknik dasar sepak bola (Mawardi & Wahyudi, 2021) meliputi menggiring bola (*dribbling*), melakukan operan bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), dan melakukan tendangan bola (*shooting*).

Teknik bermain sepak bola terbagi menjadi dua kategori, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola (Hanispi, Syah, & Ahmad, 2021). Komponen-komponen teknik tanpa bola mencakup lari cepat dan perubahan arah, melompat dan meloncat, gerakan tipu tanpa bola, dan gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sementara itu, teknik dengan bola merujuk pada segala gerakan yang melibatkan bola. Kemahiran dalam mengoper bola akan secara signifikan mempengaruhi penampilan seorang pemain dalam permainan sepak bola. Oleh

karena itu, setiap pemain perlu menguasai unsur-unsur teknik dengan bola dengan cermat. Dengan penguasaan yang baik terhadap teknik dasar, pemain dapat menunjukkan performa yang unggul baik secara individu maupun sebagai bagian dari tim. Penting untuk terus melatih teknik tersebut secara berkelanjutan, seperti mengasah pisau agar tetap tajam, sehingga keterampilan dalam sepak bola tetap terjaga dan terus berkembang.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki pemain. Peran dan tanggung jawab SSB memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kemajuan prestasi sepak bola Indonesia di masa depan. SSB merupakan tempat di mana banyak bibit-bibit pemain sepak bola berbakat ditemukan. Pembinaan yang dimulai sejak dini memiliki peranan penting dalam menentukan prestasi masa depan para pesepakbola. Keberhasilan proses pembinaan sangat bergantung pada peran pelatih profesional. Menurut (Irianto, 2011) pada dasarnya, keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini sepenuhnya tergantung pada kemampuan pelatih.

Olahraga sepak bola banyak digemari, hal tersebut tampak dengan banyaknya sekolah sepak bola yang menyajikan kegiatan latihan-latihan permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB), dan juga berlatih dari teknik dasar sampai ke strategi dan peraturan permainan. Olahraga sepak bola ini dimainkan lebih mengandalkan *skill* individu dan kerja sama tim yang bagus. Akan tetapi sangat sedikit pemahaman dan penguasaan tentang teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan oleh pemain dan pelatih. Dalam

permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar diperlukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *skill* individunya. Salah satu teknik dasar dalam sepak bola adalah menggiring bola, yang memiliki pengaruh besar terhadap kemenangan suatu tim. Teknik menggiring bola melibatkan penggunaan kaki bagian dalam dan bagian luar (Ruslan, Mile, & Sungadji, 2021).

Di kabupaten Sleman terdapat Sekolah Sepak Bola (SSB) yang bernama SSB Satria Sembada. SSB tersebut dikatakan baru karena didirikan pada tahun 2020. Menurut Petir Buwono, selaku sekretaris, SSB Satria Sembada bertujuan untuk melakukan pembibitan pemain sepak bola usia kelahiran 2011-2013. Proses latihan dibagi menjadi dua Kelompok Umur (KU) yaitu dari 10-12 tahun. Berdasarkan hasil observasi pada awal bulan September 2023, pemain sepak bola SSB Satria Sembada Sleman saat mengikuti latihan rutin memiliki permasalahan dalam keterampilan menggiring bola. Kenyataannya di lapangan, pemain saat melakukan gerakan menggiring bola masih belum mampu melaksanakan teknik dasar dengan baik dan benar. Gerakan menggiring bola yang dilakukan oleh pemain terlihat masih kaku, bola cenderung berada jauh dari kaki saat menggiring bola, dan saat melaksanakan gerakan tersebut, pemain terlalu mendorong bola ke depan sehingga bola sulit untuk dikendalikan. Masalah ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kreativitas dalam latihan, serta kurangnya variasi dalam model latihan, yang mengakibatkan kemampuan menggiring bola tidak berkembang pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.

Berdasarkan permasalahan di atas, nampaknya perlu dilakukan penelitian untuk mengevaluasi kemampuan menggiring bola seorang pemain

dalam permainan sepak bola. Tujuannya adalah agar pemain memiliki keterampilan dasar yang baik dalam menggiring bola, yang pada gilirannya memerlukan pengembangan kondisi fisik tertentu. Salah satu kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pemain sepak bola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Supaya bisa memiliki kelincahan maka harus ditopang dengan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola sehingga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang konsisten dan tekun serta program yang berkelanjutan. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola antara lain latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* (Mawardi & Wahyudi, 2021). *Zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan yang melibatkan perubahan posisi tubuh secara langsung dengan berlari *zig-zag*. Latihan kelincahan yang menggunakan model *zig-zag run* adalah latihan di mana seseorang berlari *zig-zag* melewati *cones* pembatas. Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Pentingnya latihan *zig-zag run* dalam bermain sepak bola adalah sebagai cara untuk mendominasi kemampuan berlari, menghindari dari berbagai tantangan yang berbeda, dan membantu bergerak dengan cepat dan gesit (Utomo & Syafii, 2022). Berdasarkan dengan tujuannya, latihan *zig-zag run* dibedakan menjadi beberapa model latihan , yaitu latihan *zig-zag run* untuk

mengukur kelincahan seseorang dapat dilakukan bervariasi salah satunya dengan cara latihan lari *Illinois*, berlari dengan berbelok arah dan sudut yang berbeda dengan tujuan menyelesaikan. Latihan *zig-zag run* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh dapat dilakukan dengan beberapa variasi yaitu latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan. Latihan berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis *zig-zag*. Variasi dalam latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan dasar agar tidak mengalami kejenuhan (Rifan, Permadi, & Arifin 2023).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mencoba melakukan pelatihan ilmiah dengan mengambil judul penelitian sebagai berikut “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Kemampuan menggiring bola pada pemain sekolah sepak bola (SSB) Satria Sembada Sleman masih rendah.
2. Belum adanya model latihan yang secara spesifik meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.
3. Belum adanya peningkatan sarana dan prasarana untuk mengembangkan pembinaan pelatihan di SSB Satria Sembada Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh tiga model latihan menggiring bola terhadap kelincahan pada pemain sekolah sepak bola (SSB) Satria Sembada Sleman sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh penulis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pengaruh latihan model menggiring bola dengan *Illinois* terhadap kelincahan pada pemain SSB Satria Sembada Sleman?
2. Bagaimana pengaruh latihan model menggiring bola dengan angka 8 terhadap kelincahan pada pemain SSB Satria Sembada Sleman?
3. Bagaimana pengaruh latihan model menggiring bola dengan *zig-zag* terhadap kelincahan pada pemain SSB Satria Sembada Sleman?
4. Manakah diantara ketiga model latihan yang memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dalam penelitian ini tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut.

1. Menjelaskan pengaruh latihan *Illinois* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.
2. Menjelaskan pengaruh latihan angka 8 terhadap kelincahan menggiring bola

(*dribbling*) pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.

3. Menjelaskan pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.
4. Mengetahui model latihan yang lebih baik terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka dalam manfaat penelitiannya adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pembinaan keterampilan menggiring bola pada anak usia dini khususnya yang berusia 10-12 tahun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Sebagai bahan referensi tentang tolak ukur atau standarisasi keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.

b. Bagi Pemain

Dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dan menjadi motivasi serta alat ukur dalam meningkatkan prestasinya.

c. Bagi SSB Satria Sembada Sleman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang berarti di SSB Satria Sembada Sleman dalam membina dan menciptakan calon pemain sepak bola yang profesional bagi perkembangan sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang paling bergengsi di dunia bahkan di Indonesia memiliki banyak penggemar yang sangat fanatik. Sepak bola menjadi menarik perhatian karena menghasilkan sebuah drama, gengsi, dan seni yang bercampur menjadi satu ketika dua tim bermain dan berada di lapangan. Sepak bola bukan hanya sekedar olahraga biasa, karena perkembangan sepak bola kian tahun makin berubah, yang dulunya hanya sebagai olahraga untuk menjaga ketahanan tubuh secara fisik dan stamina, sekarang menjadi sebuah pertunjukan yang menghibur masyarakat umum. Berolahraga perlu dilakukan dengan tepat, direncanakan dengan cermat, dan dinikmati. Hal tersebut adalah prinsip yang harus diikuti dalam aktivitas olahraga. Kerja sama yang baik antara pelatih, pemain, dan orang tua diperlukan sebagai hubungan timbal balik untuk mencapai tujuan latihan (Aprilianto & Tomoliyus, 2016).

Gambar 1. Permainan Sepak Bola

Sumber: www.bssindonesia.co.id



Sepak bola, sebuah olahraga tim yang melibatkan sebelas pemain serta seorang penjaga gawang, telah menjadi sangat populer dan menarik minat banyak orang dalam masyarakat kita. Permainan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik dan mental bagi mereka yang memainkannya, tetapi juga mengasah kecerdasan otak, memperkuat sosialisasi, mendorong kerja sama tim, dan melatih kedisiplinan (Rifan, Permadi, & Arifin, 2023). Hampir semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, pernah terlibat dalam bermain sepak bola, meskipun tujuannya bervariasi, ada yang bermain hanya untuk rekreasi, menjaga kebugaran, atau sekadar menyalurkan hobi dan kesenangan. Beberapa bahkan bermimpi untuk mencapai kesuksesan sebagai pemain sepak bola profesional (Irianto, 2011).

2. Pra Latihan

Latihan sepak bola merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan yang bertujuan untuk membantu pemain sepak bola dalam memaksimalkan kemampuan dan keberhasilan mereka (Putra, 2023). Latihan memiliki manfaat yang banyak yaitu memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik. Latihan dalam sepak bola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus. Kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya (Mahatmasari, 2018).

Latihan sepak akan memberikan pengaruh yang signifikan apabila memiliki perencanaan yang baik dan sistematis. Pra latihan atau perencanaan latihan sepak bola penting dilakukan seorang pelatih karena bertujuan untuk menentukan arah

yang akan dicapai dengan jelas, dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan, dan sebagai alat monitoring ketercapaian tujuan.

Pra latihan sepak bola dilakukan dengan fase persiapan latihan yang diklasifikasikan menjadi dua sub fase, yaitu fase persiapan umum dan fase persiapan khusus. Pra latihan sepak bola berisi proses penyusunan kegiatan melatih secara sistematis yang melibatkan proses penentuan tujuan dan upaya-upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, pra latihan sangat penting untuk dilakukan dalam proses latihan karena pra latihan memiliki perencanaan yang digunakan sebagai fondasi dari program latihan para atlet atau pemain sepak bola di SSB Satria Sembada Sleman.

3. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang krusial dan perlu dikuasai karena dalam permainan, pemain harus terus berlari dengan mengontrol bola. Mengendalikan bola mencakup membawa bola dengan kaki untuk mencetak gol, melewati lawan, dan menghindari upaya lawan untuk merebut bola. Menggiring bola melibatkan penggunaan kaki untuk mengontrol bola, dan keahlian dalam mengkoordinasikan gerakan kaki serta penglihatan sangat penting dalam menentukan tingkat efektivitas dalam menggiring bola (Fajrin *et al.*, 2021). Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Gambar 2. Teknik Menggiring Bola

Sumber: id.pngtree.com



Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan (Gusnanda, Ramadi, & Slamet, 2013). Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan kelincahan kaki yang cepat dan koordinasi mata-kaki yang tepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan (Hanispi, Syah, & Ahmad, 2021).

Menurut (Latuheru & Hasanuddin, 2023), prinsip teknik menggiring bola meliputi, (1) bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola; (2) di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan; (3) bola dikirim dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan di tendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah Irama langkah kaki; (4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memerhatikan atau mengamati situasi sekitar dan

lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan; dan (5) badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain (1) untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (3) untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan laporan kepada teman (Gusnanda, Ramadi, & Slamet, 2013). Berdasarkan pendapat para ahli tentang menggiring bola, maka dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Penerapan pembelajaran menggiring bola (*dribbling*) melalui pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar menggiring bola pada permainan sepak bola pemain sekolah sepak bola (SSB). Penerapan metode pendekatan bermain dalam proses pembelajaran menggiring bola merupakan alternatif dalam memecahkan beberapa masalah yang dihadapi pelatih dalam upaya mengaktifkan pemain dalam berlatih serta dalam upaya mentransformasikan nilai-nilai kedisiplinan. Menggiring bola selalu dilakukan menggunakan kaki dimana keterampilan mengkoordinasikan kaki yang bergerak dan penglihatan menentukan efektifnya menggiring bola. Selain itu, juga dapat meningkatkan kemampuan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola.

4. Kelincahan

Gerakan menggiring bola yang baik membutuhkan unsur kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan. Menggiring bola membutuhkan teknik bergerak yang tinggi yang bertujuan untuk

mengelabui lawan, sehingga dalam gerakan menggiring bola dibutuhkan tingkat kelincihan tinggi pada setiap pemain sepak bola (Kusuma, 2022). Kelincihan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincihan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dipengaruhi oleh kecepatan, kekuatan, dan kelenturan. Kelincihan penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi dalam permainan (Kusuma, 2022). Kelincihan dibutuhkan melalui karakteristik tertentu sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

Latihan *boomerang agility run* adalah jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kelincihan gerak, terutama berkaitan dengan keterampilan dasar dalam berolahraga yang memerlukan gerakan perubahan arah, baik dalam kecepatan lambat maupun cepat (Ramadhani & Kriswantoro, 2023). *boomerang agility run* lebih memfokuskan pada aspek kecepatan berlari dengan tingkat akselerasi atau percepatan yang tinggi, serta kemampuan ketangkasan untuk melewati rintangan, sehingga kelincihan fisik menjadi faktor penting bagi pemain sepak bola dalam meraih prestasi maksimal. Tujuan utama dari latihan *boomerang agility run* adalah untuk meningkatkan keterampilan berlari serta kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Mahbub Mawardi dan Heri Wahyudi selaku mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya (UNESA) yang berjudul “Pengaruh Latihan

Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep” (2021). Hasil Penelitian ini dihitung dari analisis deskriptif peningkatan kelincahan pada pemain SSB Mitra FC U-19 yang diberikan perlakuan *zig-zag run* diperoleh rata-rata hitung dari *pretest* dan *posttest* yaitu ada peningkatan kelincahan para pemain SSB Mitra FC U-19 sebesar 0,25 detik untuk rata-rata keseluruhan. Hasil tersebut didapatkan dari rata-rata hasil *pretest* yaitu 1,31 detik dikurangi rata-rata hasil *posttest* yaitu 1,29 detik dengan rata-rata peningkatan keseluruhan yaitu 0,25 detik.

Penelitian Indah Gita Cahayani, Destriana, Silvi Aryanti, Destriani selaku mahasiswi dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya (UNSRI) yang berjudul “Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal *Academy Women Bigreds Palembang*” (2023). Hasil Penelitian ini berdasarkan temuan *pretest* kelincahan yang dilakukan oleh Pemain Futsal *Academy Women Bigreds Palembang* dengan sampel 35 peserta diperoleh rata-rata (*mean*) 17,57 dengan minimal 15,09 dan maksimal 19,86. Berdasarkan temuan *posttest* kelincahan yang dilakukan oleh Pemain Futsal *Academy Women Bigreds Palembang* dengan sampel 35 orang, minimal 11,57 maksimal 18,22, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 14,89.

Penelitian Ruslan, Sarjan Mile, Faturrahman Sangadji selaku mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo (UNG) yang berjudul “Latihan Lari *Zig-Zag* untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola” (2021). Berdasarkan hasil analisis penelitian tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh

zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabia. Kemudian penelitian ini juga membuktikan bahwa dengan latihan *zig-zag run* akan meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam sebanyak 36,88%.

C. Kerangka Berpikir

Keterampilan bermain sepak bola adalah hal yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola. Seorang pemain dengan keterampilan bermain sepak bola yang baik, akan sangat mendukung performa di lapangan. Dalam peningkatan keterampilan bermain sepak bola, teknik dasar sepak bola erat sekali hubungannya dengan keberhasilan permainan ketika pertandingan. Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Namun teknik dasar yang dilatihkan juga harus diukur melalui suatu tes yang baku untuk menentukan sejauh mana tingkat keterampilan bermain sepak bola yang sudah dilatih.

Pemain sepak bola pada SSB Satria Sembada Sleman harus menguasai kemampuan dasar keterampilan bermain sepak bola untuk dapat memenangkan permainan sepak bola. Salah satu teknik dasar bermain sepak bola adalah menggiring bola. Menggiring bola merupakan suatu keahlian beberapa bagian dari kaki untuk menguasai bola terus menerus di atas tanah sambil berlari. Teknik menggiring bola dapat dilakukan tiga cara yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

Keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola pada pemain SSB perlu ditingkatkan. Bentuk latihan yang berpotensi dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah metode latihan bervariasi, dalam hal ini bentuk-bentuk latihan yang diberikan ialah latihan *zig-zag run* dengan menggunakan bola. Tiga model variasi latihan *zig-zag run* dalam menggiring bola, dapat dilakukan dengan cara model latihan *Illinois*, model latihan angka delapan, model latihan melewati rintangan *zig-zag*.

Selanjutnya, latihan *zig-zag run* dilaksanakan dengan *Illinois agility run test* yaitu salah satu dari banyak tes yang digunakan untuk menilai ketangkasan. *Illinois agility run test* ini menguji kemampuan subjek untuk berbelok ke arah yang berbeda dan mengubah kecepatan dengan cepat dan tepat. *Illinois agility run test* ini pada dasarnya dapat melatih kelincahan seorang pemain dan tepat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan *zig-zag run*. Latihan tersebut akan dapat melatih kelincahan dan kecepatan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman. Berikut adalah kerangka berpikir dari penelitian ini.

Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir



D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh latihan *Illinois* dalam menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.
2. Terdapat pengaruh latihan angka 8 dalam menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.
3. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.
4. Manakah diantara ketiga model latihan yang memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” merupakan penelitian deskriptif komparatif yaitu membandingkan dengan membuat model tes dan langsung melaksanakannya (Arikunto, 2013). Peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran.

Penelitian ini menggunakan latihan menggiring bola dengan tiga model latihan yaitu model latihan *Illinois*, latihan angka 8, dan latihan *zig-zag* dalam keterampilan menggiring bola dari para pemain SSB Satria Sembada Sleman usia 10-12 tahun. Kegiatan penelitian yang memberikan tes pertama dan tes kedua lalu hasil tes terbaik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Menurut (Arikunto, 2013) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman”. Tempat penelitian yaitu di SSB Satria Sembada Sleman yang beralamat di Gejawan Kulon, Balecatur, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu dimulai tanggal 4 Maret 2024 s.d. 11 Maret 2024. Waktu pelaksanaan sesuai jadwal latihan rutin pemain SSB Satria Sembada Sleman yaitu pukul 15.00 s.d. 17.00 WIB untuk hari Selasa dan Kamis. Kemudian pukul 08.00 s.d. 10.00 WIB untuk hari Minggu.

C. Subjek Penelitian

Menurut (Arikunto, 2013), populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penelitian ini merupakan penelitian *purposive sampling* karena menggunakan sampel tertentu pada proses penelitiannya.

SSB Satria Sembada Sleman secara keseluruhan memiliki 30 pemain sepak bola. Subjek penelitian atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Satria Sembada Sleman sebanyak 24 pemain. Indikator subjek penelitian ini adalah pemain yang bersedia menjadi sampel, berusia 10-12 tahun, telah mengikuti kegiatan rutin latihan selama dua bulan bersama mahasiswa Praktik Kependidikan (PK) mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), dan masih aktif berlatih di SSB Satria Sembada Sleman.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB)

Satria Sembada Sleman” adalah model latihan, menggiring bola dan kelincahan.

Model latihan adalah representasi atau simulasi yang digunakan dalam proses pelatihan untuk memperdalam pemahaman dan keterampilan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar yang penting bagi pemain untuk dikuasai agar bisa bermain secara efektif dalam tim dan mengatasi situasi satu lawan satu dengan pemain lawan. Adapun model latihan menggiring bola yaitu model *Illinois*, model angka 8, dan model *zig-zag*. Model latihan tersebut dapat digunakan untuk menilai kelincahan. Kelincahan yang baik memungkinkan seorang atlet untuk lebih efektif dalam permainan dan lebih mampu mengatasi tantangan fisik yang muncul dalam berbagai situasi.

Tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola yang dilakukan oleh pemain usia 10-12 tahun SSB Satria Sembada Sleman. Secara operasional, teknik keterampilan dasar sepak bola yang dilakukan adalah penguasaan keterampilan menggiring bola dengan tiga model latihan dan berkaitan dengan waktu yang ditempuh atau dibutuhkan dalam melakukannya, untuk melakukan gerakan menggiring bola melewati beberapa rintangan dengan cepat dan cermat. Hal ini berkaitan dengan kelincahan para pemain sepak bola.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik observasi dan pencatatan waktu yang ditempuh pemain dalam menggiring bola menggunakan tiga model latihan. Mekanisme yang dilakukan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendata pemain SSB Satria Sembada yang berusia 10-12 tahun dan

memenuhi indikator sebagai sampel.

2. Melakukan tes menggiring bola menggunakan tiga model latihan yang pertama.
3. Mencatat waktu yang digunakan untuk melaksanakan tes menggiring bola menggunakan tiga model latihan yang pertama.
4. Melakukan tes menggiring bola menggunakan tiga model latihan yang kedua.
5. Mencatat waktu yang digunakan untuk melaksanakan tes menggiring bola menggunakan tiga model latihan yang kedua.
6. Melakukan evaluasi dari kedua hasil tersebut.
7. Mengolah data, menganalisis data, dan menyimpulkannya.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” ini menggunakan tes tiga model latihan dengan pencatatan hasil tes pertama dan kedua lalu hasil tes terbaik.

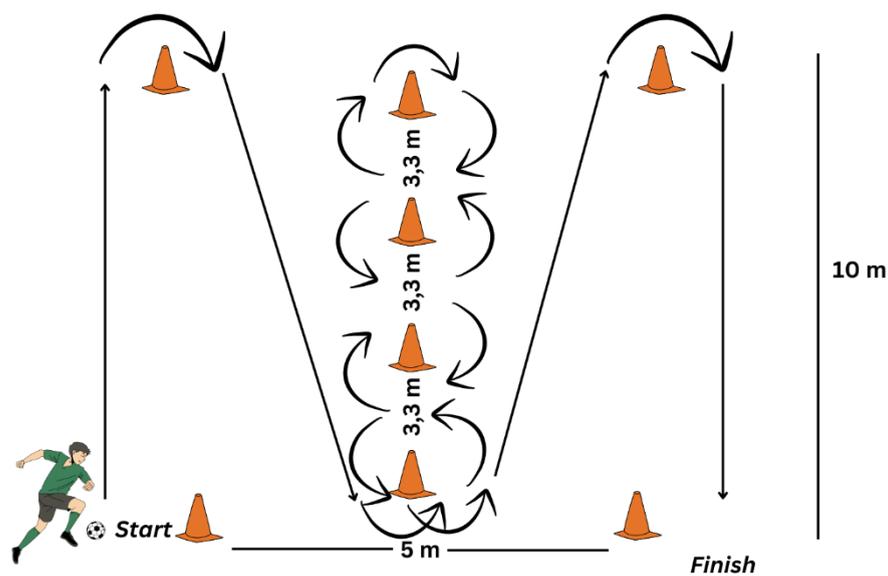
Tahapannya dimulai dengan melakukan tes kelincahan menggunakan *boomerang agility run test*. Kemudian melaksanakan pendalaman materi menggiring bola dengan tiga model latihan menggiring bola untuk meningkatkan kelincahan. Selanjutnya, akan dilakukan tes pertama dan kedua untuk mengetahui pengaruh perbedaan tiga model latihan menggiring bola terhadap kelincahan para pemain.

Berikut adalah tiga model latihan menggiring bola, dapat dilakukan dengan cara model latihan *Illinois*, model latihan angka 8, model latihan *zig-zag*.

Peralatan yang digunakan untuk latihan yaitu bola sepak (ukuran 4) berjumlah 6, cone berjumlah 20, peluit dan *stopwatch*. Dalam pelaksanaannya setiap pemain melakukan menggiring bola pada jarak 10 meter. Pertama pemain dibariskan satu banjar kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A dan B. Satu kelompok terdiri dari 12 pemain. Setiap pemain secara bergiliran lari membawa bola secara *dribbling* dengan melewati *cone* sampai *cone* terakhir di setiap model latihan. Setiap pemain melakukan 2 repetisi pada masing-masing model latihan dan *recovery* setelah tes pertama 5 menit untuk melanjutkan tes kedua. Berikut adalah ilustrasinya pada gambar 4, 5, 6, dan 7.

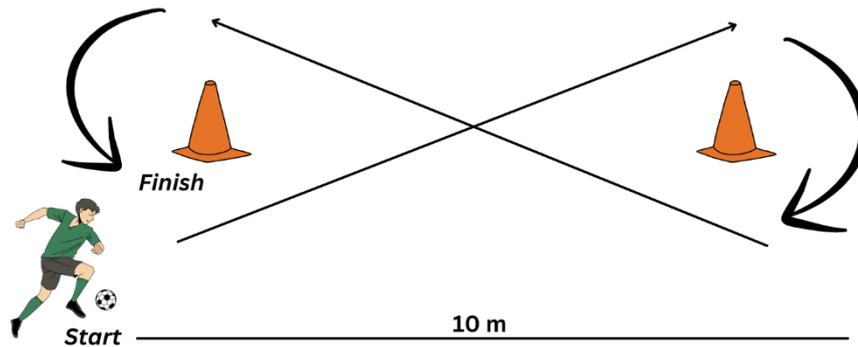
Gambar 4. Model Latihan *Illinois*

Sumber: (Cahyani *et al.*, 2023)



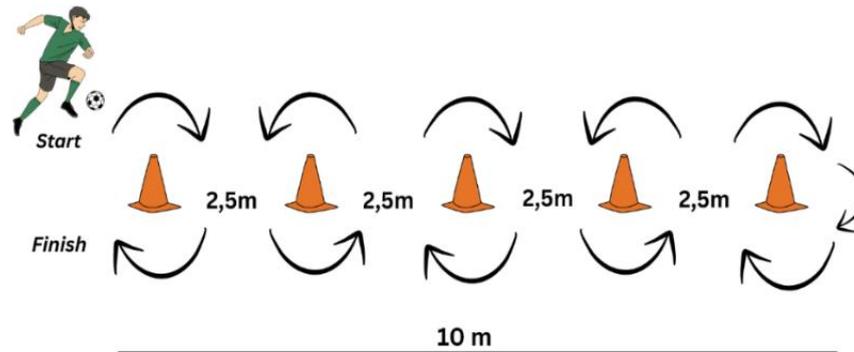
Gambar 5. Model Latihan Angka 8

Sumber: (Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, 2022)



Gambar 6. Model Latihan Zig-Zag

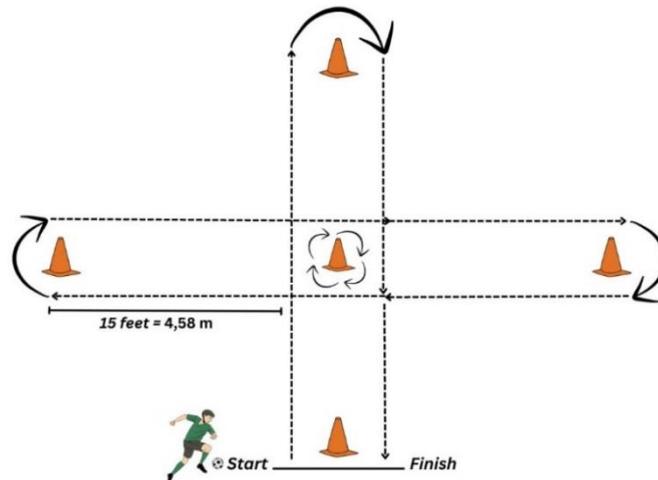
Sumber: (Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, 2022)



Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen *Boomerang Agility Run* (salah satu dari banyak tes yang digunakan untuk menilai ketangkasan) pada pelaksanaan tes pertama dan tes kedua. Instrumen *Boomerang Agility Run* ini menguji kemampuan subjek untuk berbelok ke arah yang berbeda dan mengubah kecepatan dengan cepat dan tepat. *Boomerang Agility Run* ini dapat melatih kelincahan dan meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Gambar 7. Instrumen Tes *Boomerang Agility Run*

Sumber: <https://www.canva.com>



Pada proses perencanaan dan pengumpulan data, peneliti menyiapkan tabel untuk mencatat hasil tes menggiring bola yang pertama dan kedua. Tabel ini berisi nama pemain, kolom hasil tes pertama, dan kolom hasil tes kedua lalu hasil tes terbaik. Tes yang dilakukan berbentuk rangkaian sehingga tes ini lebih terkoordinir dari segi petugas, waktu, peralatan, dan tempat yang digunakan.

Instrumen yang digunakan dalam tes yang pertama dan kedua menggunakan *boomerang agility run test* berupa tabel yang berisi nomor, nama pemain pada SSB yang berusia 10-12 tahun, dalam tiga model latihan terhadap kelincahan, yaitu model latihan *Illinois*, model latihan angka 8, model latihan *zig-zag* terhadap *boomerang agility run test*. Perbedaan waktu dari tes pertama dan kedua, nantinya akan menjadi data yang akan dilakukan penghitungan menggunakan uji t (*paired sampel t- test*).

Berikut adalah tabel hasil pengukuran yang akan digunakan dalam proses pengumpulan data dalam tes pertama (T1) dan kedua (T2) untuk masing-masing model latihan dan tes kelincahan *boomerang agility run test*.

Tabel 1. Model Latihan *Illinois*

<i>Illinois</i>				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.				
2.				
3.				
...				

Tabel 2. Model Latihan Angka 8

Angka 8				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.				
2.				
3.				
...				

Tabel 3. Model Latihan *Zig-Zag*

<i>Zig-Zag</i>				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.				
2.				
...				

Tabel 4. Instrumen *Boomerang Agility Run Test*

<i>Boomerang</i>				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.				
2.				
...				

Tabel 5. Hasil dari Tiga Model Latihan dengan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan

No.	Nama Pemain	<i>Illinois</i>	Angka 8	<i>Zig-zag</i>	<i>Boomerang</i>
1.					
2.					
3.					
...					

Catatan: test yang diujikan adalah tiga model latihan menggiring bola dengan *boomerang agility run test*.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Arikunto, 2013: 96). Uji validitas dilakukan sebelum melakukan pengumpulan data ke lapangan. Uji validitas instrumen dilakukan dengan cara konsultasi dan meminta validasi dari

dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) selaku validator.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013:86). Cara memperoleh reliabilitas dilakukan dengan cara uji t (*paired sampel t-test*).

H. Teknik Analisis Data

Penelitian berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” dapat dianalisis dengan menggunakan rumus deskriptif statistik dan *paired sampel t-test* melalui spss. Analisis data dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menyajikan hasil penelitian, dan menyimpulkannya. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kemampuan dasar bermain sepak bola yang sudah ditentukan.

Data-data yang diperoleh dari dua kali tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai pemain. Selanjutnya dari hasil tersebut dicari hasil tes terbaik dari data hasil tes pertama (T1) dan data hasil tes kedua (T2). Dari hasil tes terbaik model latihan *Illinois*, angka 8, *zig-zag* peneliti melakukan analisis data.

Setelah menyelesaikan analisis data, peneliti akan mendeskripsikan hasil pembahasan dan menyimpulkan hasil penelitian ini.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” ini mendeskripsikan dan menganalisis pengaruh tiga model latihan menggiring bola terhadap kelincahan pada pemain sepak bola. Tiga model latihan menggiring bola terdiri dari model latihan *Illinois*, latihan angka 8, dan latihan *zig-zag*. Pada pelaksanaannya, instrumen tes kelincahan yang digunakan adalah *boomerang agility run test*.

Pada proses pengumpulan data, peneliti mencatat data berupa hasil tes pertama (T1), hasil tes kedua (T2), dan hasil tes terbaik (T Terbaik) dari setiap pemain sepak bola di SSB Satria Sembada Sleman. Berikut adalah data hasil penelitian dari model latihan *Illinois*, latihan angka 8, latihan *zig-zag*, dan latihan *boomerang* yang dilakukan di SSB Satria Sembada Sleman.

Dalam penelitian ini terdapat 24 pemain sepak bola dari SSB Satria Sembada Sleman usia 10-12 tahun. Kegiatan penelitian yang memberikan tes pertama (T1) dan tes kedua (T2) lalu hasil tes terbaik. Kemudian untuk perolehan tes terbaik dari model latihan *Illinois* yaitu di angka 23,18.

Tabel 6. Data Hasil Tes Model Latihan *Illinois*

No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	24,18	25,53	24,18
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	25,72	25,17	25,17
3.	Firdaus Habibie Sopandi	24,50	25,71	24,50
4.	Ganes Narotama	26,71	25,80	25,80
5.	Brima Satya Nandana	25,02	24,46	24,46
6.	Alinur Rosyid	24,53	25,18	24,53
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	24,72	25,83	24,72
8.	Julio Ayodyo Nugroho	25,41	26,05	25,41
9.	Abid Zabir Pranaja	26,73	27,09	26,73
10.	Elnino Hafidz Nugroho	29,75	31,17	29,75
11.	Aditya Nauval Abiyyu	26,35	27,19	26,35
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	23,18	24,08	23,18
13.	Andhi Abdul Qodir	24,72	25,02	24,72
14.	Arjun Setiaji Rajendra	24,81	25,30	24,81
15.	Gazadilah Fariz Susanto	23,95	24,32	23,95
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	23,12	22,59	22,59
17.	Arfa Fachru Arifin	24,58	24,05	24,05
18.	Abhipraya Nataveda	25,02	24,85	24,85
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	23,18	23,91	23,18
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	24,33	23,75	23,75
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	24,45	24,30	24,30
22.	Andhi Muhammad As'ad	23,75	24,17	23,75
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	24,50	25,07	24,50
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	24,17	23,79	23,79

Dalam penelitian ini terdapat 24 pemain sepak bola dari SSB Satria Sembada Sleman usia 10-12 tahun. Kegiatan penelitian yang memberikan tes pertama (T1) dan tes kedua (T2) lalu hasil tes terbaik. Kemudian untuk perolehan tes terbaik dari model latihan angka 8 yaitu di angka 08,13.

Tabel 7. Data Hasil Tes Model Latihan Angka 8

No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	10,28	11,70	10,28
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	09,94	10,78	09,94
3.	Firdaus Habibie Sopandi	15,01	14,45	14,45
4.	Ganes Narotama	10,04	12,73	10,04
5.	Brima Satya Nandana	11,20	11,82	11,20
6.	Alinur Rosyid	14,07	15,08	14,07
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	17,22	16,92	16,92
8.	Julio Ayodyo Nugroho	15,04	17,01	15,04
9.	Abid Zabir Pranaja	16,15	16,80	16,15
10.	Elnino Hafidz Nugroho	18,09	19,73	18,09
11.	Aditya Nauval Abiyu	11,20	12,21	11,20
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	08,75	09,82	08,75
13.	Andhi Abdul Qodir	09,71	12,01	09,71
14.	Arjun Setiaji Rajendra	09,22	11,07	09,22
15.	Gazadilah Fariz Susanto	10,12	12,83	10,12
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	08,53	10,70	08,53
17.	Arfa Fachru Arifin	08,59	11,03	08,59
18.	Abhipraya Nataveda	15,01	16,50	15,01
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	08,13	10,17	08,13
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	16,02	17,80	16,02

21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	09,65	12,03	09,65
22.	Andhi Muhammad As'ad	08,38	10,75	08,38
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	15,02	16,78	15,02
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	09,63	11,54	09,63

Dalam penelitian ini terdapat 24 pemain sepak bola dari SSB Satria Sembada Sleman usia 10-12 tahun. Kegiatan penelitian yang memberikan tes pertama (T1) dan tes kedua (T2) lalu hasil tes terbaik. Kemudian untuk perolehan tes terbaik dari model latihan *zig-zag* yaitu di angka 10,00.

Tabel 8. Data Hasil Tes Model Latihan *Zig-Zag*

No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	12,07	14,90	12,07
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	11,70	12,72	11,70
3.	Firdaus Habibie Sopandi	14,02	13,09	13,09
4.	Ganes Narotama	10,78	12,14	10,78
5.	Brima Satya Nandana	11,31	11,42	11,31
6.	Alinur Rosyid	14,78	15,17	14,78
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	17,20	18,92	17,20
8.	Julio Ayodyo Nugroho	16,70	17,62	16,70
9.	Abid Zabir Pranaja	16,20	15,19	15,19
10.	Elnino Hafidz Nugroho	18,02	19,22	18,02
11.	Aditya Nauval Abiyyu	11,22	12,16	11,22
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	12,14	12,77	12,14
13.	Andhi Abdul Qodir	10,75	12,01	10,75
14.	Arjun Setiaji Rajendra	10,40	13,28	10,40
15.	Gazadilah Fariz Susanto	15,03	17,09	15,03

16.	Dhaffi Dwi Wijaya	10,07	12,01	10,07
17.	Arfa Fachru Arifin	10,00	11,92	10,00
18.	Abhipraya Nataveda	15,02	14,45	14,45
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	16,12	15,21	15,21
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	17,01	16,92	16,92
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	10,78	12,73	10,78
22.	Andhi Muhammad As'ad	10,12	11,50	10,12
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	15,03	17,03	15,03
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	12,59	12,51	12,51

Dalam penelitian ini terdapat 24 pemain sepak bola dari SSB Satria Sembada Sleman usia 10-12 tahun. Kegiatan penelitian yang memberikan tes pertama (T1) dan tes kedua (T2) lalu hasil tes terbaik. Kemudian untuk perolehan tes terbaik dari model latihan *boomerang* yaitu di angka 19,23.

Tabel 9. Data Hasil Instrumen *Boomerang Agility Run Test*

No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	24,03	23,10	23,10
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	21,45	21,30	21,30
3.	Firdaus Habibie Sopandi	22,33	22,50	22,33
4.	Ganes Narotama	21,50	22,13	21,50
5.	Brima Satya Nandana	22,11	21,90	21,90
6.	Alinur Rosyid	24,14	23,70	23,70
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	23,87	24,18	23,87
8.	Julio Ayodyo Nugroho	22,18	21,95	21,95
9.	Abid Zabir Pranaja	24,91	22,80	22,80
10.	Elnino Hafidz Nugroho	25,87	25,90	25,87
11.	Aditya Nauval Abiyyu	22,30	23,17	22,30

12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	21,45	21,26	21,26
13.	Andhi Abdul Qodir	19,23	20,42	19,23
14.	Arjun Setiaji Rajendra	20,13	21,43	20,13
15.	Gazadilah Fariz Susanto	22,19	21,57	21,57
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	20,51	21,13	20,51
17.	Arfa Fachru Arifin	22,62	23,07	22,62
18.	Abhipraya Nataveda	20,72	21,52	20,72
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	22,16	23,82	22,16
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	20,14	21,74	20,14
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	19,23	20,05	19,23
22.	Andhi Muhammad As'ad	18,00	18,07	18,00
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	20,33	21,25	20,33
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	19,75	20,12	19,75

B. Analisis Data Menggunakan SPSS

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan *spss statistics version 27* dengan rumus deskriptif statistik dan *paired sampel t-test*. Pengujian lainnya adalah validitas dan reliabilitas juga dianalisis menggunakan *spss statistics version 27*.

Berikut adalah hasil analisis data melalui *spss* untuk deskriptif statistik dari model latihan *Illinois*, latihan angka 8, latihan *zig-zag*, dan *boomerang agility run test instrument*.

1. Deskriptif Statistik Model Latihan *Illinois*

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27, deskriptif statistik pada model *Illinois* memiliki nilai minimum 23, nilai maksimum 30, rata-rata 24.71, dan standar deviasi 1.439 seperti tampak pada tabel 12.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Model Latihan *Illinois*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Illinois	24	23	30	24.71	1.439
Valid N (listwise)	24				

2. Deskriptif Statistik Model Latihan Angka 8

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27, deskriptif statistik pada model angka 8 memiliki nilai minimum 8, nilai maksimum 18, rata-rata 11.84, dan standar deviasi 3.190 seperti tampak pada tabel 13.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Model Latihan Angka 8

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Angka 8	24	8	18	11.84	3.190
Valid N (listwise)	24				

3. Deskriptif Statistik Model Latihan *Zig-Zag*

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27, deskriptif statistik pada model *zig-zag* memiliki nilai minimum 10, nilai maksimum 18, rata-rata 13.14, dan standar deviasi 2.568 seperti tampak pada tabel 14.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Model Latihan Zig-Zag

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Zig-Zag	24	10	18	13.14	2.568
Valid N (listwise)	24				

4. Deskriptif Statistik Instrumen *Boomerang Agility Run Test*

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27, deskriptif statistik pada model *boomerang agility run test* memiliki nilai minimum 18, nilai maksimum 26, rata-rata 21.51, dan standar deviasi 1.739 seperti tampak pada tabel 15 berikut ini.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Instrumen *Boomerang Agility Run Test*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Boomerang	24	18	26	21.51	1.739
Valid N (listwise)	24				

5. Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas Model Latihan

Berikut adalah hasil analisis data melalui spss statistics version 27 untuk validitas dan reliabilitas dari model latihan *Illinois*, latihan angka 8, latihan *zig-zag*, dan instrumen *boomerang agility run test*.

a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pada Model Latihan *Illinois*

Berdasarkan analisis data, maka hasil uji validitas model latihan *Illinois* adalah 0,911, 0,982, dan 0,964. Berdasarkan analisis data, maka hasil uji reliabilitas model

latihan *Illinois* adalah 0,947. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan *Illinois* masuk pada kategori tinggi.

b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pada Model Latihan Angka 8

Berdasarkan analisis data, maka hasil uji validitas model latihan angka 8 adalah 0,966, 0,999, dan 0,971. Berdasarkan analisis data, maka hasil uji reliabilitas model latihan angka 8 adalah 0,979. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan angka 8 masuk pada kategori tinggi.

c. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pada Model Latihan *Zig-Zag*

Berdasarkan analisis data, maka hasil uji validitas model latihan *zig-zag* adalah 0,904, 0,993, dan 0,933. Berdasarkan analisis data, maka hasil uji reliabilitas model latihan *zig-zag* adalah 0,947. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan *zig-zag* masuk pada kategori tinggi.

d. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pada Instrumen *Boomerang Agility Run Test Instrument*

Berdasarkan analisis data, maka hasil uji validitas instrument *boomerang agility run test* adalah 0,900, 0,972, dan 0,950. Berdasarkan analisis data, maka hasil uji reliabilitas model latihan *boomerang* adalah 0,939. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan *boomerang* masuk pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data melalui spss untuk validitas dan reliabilitas dari model latihan *Illinois*, latihan angka 8, latihan *zig-zag*, dan latihan *boomerang* menunjukkan bahwa semua instrumen yang digunakan valid dan reliabel. Validitas yang digunakan adalah Person dan reliabilitas yang digunakan adalah alpha cronbach. Hasil penelitian dikatakan valid dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed)

pada masing-masing *output* spss. Kemudian, reliabilitas alpha cronbach dapat dibuktikan apabila nilai r lebih dari 0.6 dan pada *output* spss di atas sudah memenuhi syarat tersebut. Jadi, semua perhitungan tersebut menunjukkan bahwa intrumen yang digunakan valid dan reliabel.

C. Hasil Uji T Pengaruh Model Latihan Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Boomerang Agility Run Test Instrument*)

Berikut adalah hasil analisis data melalui spss statistics version 27 untuk pengaruh dari model latihan *Illinois*, latihan angka 8, dan latihan *zig-zag* terhadap latihan *boomerang agility run test instrument* dengan *paired sampel t-test*.

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27, hasil penghitungan *paired sampel t-test* terhadap 24 pemain sepak bola menunjukkan bahwa nilai rata-rata model latihan *Illinois* adalah 24.71, nilai rata-rata model latihan angka 8 adalah 11.84, nilai rata-rata model latihan *zig-zag* adalah 13.14, nilai rata-rata model latihan *boomerang* adalah 21.51 seperti tampak pada tabel 14, 15, 16, dan 17.

Tabel 14. Hasil Analisis SPSS untuk *Paired Sampel T-Test*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Model Illinois	24.71	24	1.439	.294
	Model Boomerang	21.51	24	1.739	.355
Pair 2	Model Angka 8	11.84	24	3.190	.651
	Model Boomerang	21.51	24	1.739	.355
Pair 3	Model Zlg-Zag	13.14	24	2.568	.524
	Model Boomerang	21.51	24	1.739	.355

Hasil *output* analisis data menggunakan SPSS Statistics Version 27, hasil penghitungan *paired sampel t-test* terhadap 24 pemain sepak bola menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tiga model latihan (*illinois*, angka 8, dan *zig-zag*) terhadap model latihan *boomerang agility run test instrument*. Hal tersebut dianalisis menggunakan *cohen's correction* dan *hedgen's correction*.

Tabel 15. Hasil Analisis SPSS untuk Paired Sampel T-Test

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Model Illinois & Model Boomerang	24	.565	.004
Pair 2	Model Angka 8 & Model Boomerang	24	.516	.010
Pair 3	Model Zig-Zag & Model Boomerang	24	.527	.008

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27 dari tabel 17, hasil penghitungan *paired sampel t-test* terhadap 24 pemain sepak bola menunjukkan pengaruh latihan *Illinois* terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,565) dan *sig* (0,004). Pengaruh latihan angka 8 terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,516) dan *sig* (0,010). Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,527) dan *sig* (0,008). Hal tersebut juga dibuktikan dengan hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27 tampak pada tabel 18 dan 19 berikut ini.

Tabel 16. Hasil Analisis SPSS untuk *Paired Sampel T-Test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Model Illinois - Model Boomerang	3.198	1.505	.307	2.562	3.834	10.408	23	.000
Pair 2	Model Angka 8 - Model Boomerang	-9.672	2.734	.558	-10.826	-8.518	-17.334	23	.000
Pair 3	Model Zig-Zag - Model Boomerang	-8.367	2.216	.452	-9.302	-7.431	-18.497	23	.000

Berdasarkan tabel *output "paired samples test"* di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara ketiga model latihan terhadap kelincahan yang artinya ada pengaruh dalam model latihan *Illinois*, model latihan angka 8, model latihan *zig-zag* terhadap model latihan *boomerang* pada sbs satria sambada sleman.

Dari tabel *output "paired samples test"* di atas juga memuat informasi tentang nilai nilai "*mean paired differences*" adalah sebesar 3.196 untuk model latihan *Illinois*, model latihan angka 8 sebesar -9.672, dan untuk model latihan *zig-zag* sebesar -8.367. Nilai ini menunjukkan selisih antara nilai rata-rata hasil tes dari ketiga model latihan, dengan nilai rata-rata model latihan *Illinois* adalah 24.71, nilai rata-rata model latihan angka 8 adalah 11.84, nilai rata-rata model latihan *zig-zag* adalah 13.14, nilai rata-rata model latihan *boomerang* adalah 21.51. Sehingga selisih perbedaan model latihan *Illinois* terhadap kelincahan tersebut antara 2.562 sampai dengan 3.834 (*95% confidence interval of the difference lower dan upper*). Selisih perbedaan model latihan angka 8 terhadap kelincahan tersebut antara -10.826 sampai dengan -8.518 (*95% confidence interval of the difference lower dan*

upper). Selisih perbedaan model latihan zig-zag terhadap kelincahan tersebut antara -9.302 sampai dengan -7.431 (95% confidence interval of the difference lower dan upper).

Hasil *output* analisis data menggunakan spss statistics version 27, hasil penghitungan *paired samples effect sizes* terhadap 24 pemain sepak bola menunjukkan nilai *standardizer* dan *point estimate* antara tiga model latihan (Illinois, angka 8, dan zig-zag) terhadap model latihan boomerang. Hal tersebut dianalisis menggunakan *cohen's correction* dan *hedgen's correction*.

Tabel 17. Hasil Analisis SPSS untuk Paired Sampel T-Test

			Paired Samples Effect Sizes			
			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Model Illinois - Model	Cohen's d	1.505	2.125	1.388	2.847
	Boomerang	Hedges' correction	1.530	2.090	1.365	2.800
Pair 2	Model Angka 8 - Model	Cohen's d	2.734	-3.538	-4.624	-2.441
	Boomerang	Hedges' correction	2.779	-3.480	-4.548	-2.401
Pair 3	Model Zig-Zag - Model	Cohen's d	2.216	-3.776	-4.925	-2.615
	Boomerang	Hedges' correction	2.253	-3.714	-4.844	-2.572

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

D. Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” ini telah dianalisis menggunakan spss dengan rumus deskriptif statistik, *paired sample t-test*, dan uji validitas dan reliabilitas.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat terbukti dengan data yang valid. Pada pelaksanaannya, tes kelincahan yang digunakan adalah *boomerang agility run test*. Hasil penelitian

membuktikan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *Illinois*, latihan angka 8, dan latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola di SSB Satria Sembada Sleman.

Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $sig (0,001) < 0,05$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan nihil kerja (H_a) diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Illinois* terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,565) dan *sig* (0,004). Pengaruh latihan angka 8 terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,516) dan *sig* (0,010). Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan dengan hasil *correlation* (0,527) dan *sig* (0,008). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil tersebut menandakan adanya pengaruh yang signifikan dari tiga model latihan terhadap kelincahan sesuai dengan hasil analisis spss *paired samples correlations*.

1. Pengaruh latihan model menggiring bola dengan *Illinois* terhadap kelincahan pada pemain SSB Satria Sembada Sleman

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *Illinois* mempunyai dampak terhadap kelincahan menggiring bola dengan hasil deskriptif statistik yang menunjukkan nilai minimum 23, nilai maksimum 30, rata-rata 24,71, dan standar deviasi 1.439. Berdasarkan analisis data, hasil uji validitas model latihan *Illinois* adalah 0,911, 0,982, dan 0,964. Berdasarkan analisis data, hasil uji reliabilitas model latihan *Illinois* adalah 0,947. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan *Illinois* masuk pada kategori tinggi.

Dari hasil *output* “*paired samples test*” memuat informasi tentang nilai nilai “*mean paired differences*” adalah sebesar 3.196 untuk model latihan *Illinois*.

Sehingga selisih perbedaan model latihan *Illinois* terhadap kelincahan tersebut antara 2.562 sampai dengan 3.834 (*95% confidence interval of the difference lower dan upper*). Dari hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *Illinois* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola di SSB Satria Sembada Sleman.

2. Pengaruh latihan model menggiring bola dengan angka 8 terhadap kelincahan pada pemain SSB Satria Sembada Sleman

Merujuk hasil penelitian dan kesimpulan dapat disajikan bahwa pengaruh latihan angka 8 mempunyai dampak terhadap kelincahan menggiring bola dengan hasil deskriptif statistik yang menunjukkan nilai minimum 8, nilai maksimum 18, rata-rata 11.84, dan standar deviasi 3.190. Berdasarkan analisis data, maka hasil uji validitas model latihan angka 8 adalah 0,966, 0,999, dan 0,971. Berdasarkan analisis data, maka hasil uji reliabilitas model latihan angka 8 adalah 0,979. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan angka 8 masuk pada kategori tinggi.

Dari hasil *output "paired samples test"* memuat informasi tentang nilai nilai "*mean paired differences*" adalah sebesar -9.672 untuk model latihan angka 8. Sehingga selisih perbedaan model latihan angka 8 terhadap kelincahan tersebut antara -10.826 sampai dengan -8.518 (*95% confidence interval of the difference lower dan upper*). Dari hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan angka 8 terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola di SSB Satria Sembada Sleman.

3. Pengaruh latihan model menggiring bola dengan *zig-zag* terhadap kelincahan pada pemain SSB Satria Sembada Sleman

Merujuk hasil penelitian dan kesimpulan dapat disajikan bahwa pengaruh latihan *zig-zag* mempunyai dampak terhadap kelincahan menggiring bola dengan hasil deskriptif statistik yang menunjukkan nilai minimum 10, nilai maksimum 18, rata-rata 13.14, dan standar deviasi 2.568. Berdasarkan analisis data, hasil uji validitas model latihan *zig-zag* adalah 0,904, 0,993, dan 0,933. Berdasarkan analisis data, hasil uji reliabilitas model latihan *zig-zag* adalah 0,947. Dengan demikian validitas dan reliabilitas model latihan *zig-zag* masuk pada kategori tinggi.

Dari hasil *output* “*paired samples test*” memuat informasi tentang nilai-nilai “*mean paired differences*” adalah sebesar -8.367 untuk model latihan *zig-zag*. Sehingga selisih perbedaan model latihan *zig-zag* terhadap kelincahan tersebut antara -9.302 sampai dengan -7.431 (*95% confidence interval of the difference lower dan upper*). Dari hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola di SSB Satria Sembada Sleman.

Berdasarkan gerakannya, model latihan *Illinois* melibatkan berlari dan berbelok melalui rintangan dalam pola yang telah ditentukan. Latihan *Illinois* sering digunakan untuk mengukur kemampuan seseorang mengubah arah dengan cepat dan efisien. Model latihan angka 8 melibatkan berlari dalam pola berbentuk angka 8 di sekitar dua rintangan atau kerucut. Latihan angka 8 sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan mengubah arah dengan cepat. Model latihan *zig-zag* melibatkan berlari dalam pola *zig-zag* di

antara kerucut yang ditempatkan dalam garis lurus dengan jarak tertentu. Latihan *zig-zag* adalah latihan kelincahan yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah dengan cepat, meningkatkan keseimbangan, dan memperbaiki koordinasi tubuh.

4. Model latihan yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap kelincahan

Di antara ketiga model latihan kelincahan yaitu model latihan *Illinois*, model latihan angka 8, dan model latihan *zig-zag* memberikan hasil yang baik pada kelincahan. Akan tetapi pada penerapan latihan menggiring bola dengan tiga model latihan tersebut, pemain dari SSB Satria Sembada Sleman lebih baik menggunakan model latihan angka 8. Penggunaan model latihan angka 8 pemain lebih mudah untuk memahami dan menguasai kelincahannya serta kemampuan mengubah arah dengan cepat. Data yang diperoleh dalam pencatatan waktu tentunya lebih baik dari model latihan *Illinois* dan model latihan *zig-zag*. Kelincahan menjadi unsur fisik utama dalam melakukan teknik menggiring bola dalam melewati lawan. Upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain SSB Satria Sembada Sleman harus dilakukan secara konsisten dan bersemangat dalam mengikuti latihan rutin.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” ini termasuk penelitian deskriptif komparatif yang dilaksanakan di SSB Satria Sembada Sleman terhadap 24 pemain. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat terbukti dengan data yang valid. Pada pelaksanaannya, instrumen tes kelincahan yang digunakan adalah *boomerang agility run test*. Hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh dari latihan *Illinois*, latihan angka 8, dan latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain SSB Satria Sembada Sleman.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengaruh Tiga Model Latihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Sembada Sleman” ini, terdapat beberapa saran untuk pihak terkait dan peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik yang sama, Berikut adalah saran yang berkaitan dengan penelitian ini.

1. Bagi pemain, berdasarkan hasil penelitian ini harapannya dapat memantik semangat untuk berlatih dan terus berprestasi.
2. Bagi pelatih, berdasarkan hasil penelitian ini, model latihan *Illinois*, latihan angka 8, latihan *zig-zag*, dan instrumen *boomerang agility run test* yang digunakan dapat dijadikan referensi untuk latihan rutin di sekolah sepak bola.

Hal tersebut dapat meningkatkan kapasitas pemain sepak bola dalam kelincahan menggiring bola.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai penelitian yang relevan dan harapannya dapat mengembangkan topik penelitian dengan cara menggunakan model latihan menggiring bola lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). "Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti". *Jurnal Pendidikan Mandala*. 3 (3). Hal. 48-53.
- Alanen, A., Barrons Z., & Jordan M J. (2023). "Between-Day Reliability of Inertial Measurement Unit Parameters During Soccer-Specific Change of Direction Test". *International Journal of Sports Science & Coaching*. Hal 1-8.
- Aprilianto, M. & Tomoliyus. (2016). "Pengembangan Model Bermain Sepak Bola untuk Meningkatkan Aspek Psikologis Anak Usia 12 -13 Tahun di Yogyakarta". *Jurnal Keolahraaan*. 4 (2). Hal. 34-46.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arpansyah, Sukasno, & Syafutra W. (2022). "Perbandingan Antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau". *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 5 (2). Hal. 176- 185.
- Cahyani, I. G., Destriana, Aryanti, S., & Destriani. (2023). "Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Woman Bigreds Palembang". *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 9 (1). Hal. 27-33.
- Charlim. (2011). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. Jakarta: PT Multi Kreasi Satu Delapan.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan., Purnamadyawati., & Mahayati, D.S. (2021). "Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola". *Indonesian Journal of Physiotherapy*. 1 (1). Hal. 7.
- Gusnanda, M. A., Ramadi., & Slamet. (2013). "Pengaruh Latihan Menggiring Bola Cone ke Cone Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Permainan Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar". Hal. 1-11.
- Hanispi, A.Y., Syah, H., & Ahmad, N. (2021). "Pengaruh Variasi Latihan Dribbling With Zig-Zag Trajectory Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola". *Sportify Journal*. 1 (1). Hal. 9-18.

- Irianto, S. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) KU 14-15 Tahun. Yogyakarta: PPs UNY. Hal 152-156.
- Irianto, S. (2011). “Standardisasi Kecakapan Bermain Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta”. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 7 (1). Hal. 44-50.
- Kusuma, E. F. & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas *Dribbling* Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10 (2). 157-162.
- Latuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2023). “Analisis Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola”. *Journal on Education*. 6 (1).
- Mahatmasari, P. Y. (2018). Pengaruh Latihan Sepak Bola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*. 1, 1-12.
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). “Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola”. *Journal of Physical Education and Sports*. 6 (1). Hal. 66-71.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9 (3). Hal 321-330.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurgiantoro, B. (2017). *Penelitian Pembelajaran Bahasa Berbasis Kompetensi*. Yogyakarta: BPFÉ.
- Nurgiantoro, B. (2019). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu Sosial (Teori & Praktik dengan IBM SPSS Statistic 21)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurmansyah. (2020). “Analisis Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Tim Sepak Bola SMPN 1 Pancarijang Sidenreng Rappang”. *Skripsi Universitas Negeri Makassar*. Hal. 1-20.
- Putra, D. A., & Purbodjati. (2022). “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Zig-Zag Run* dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 10 (4). Hal 31-40.

- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepak Bola. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 974-985.
- Ramadhani, A. W., & Kriswantoro (2023). “Pengaruh Latihan *Boomerang Run* dan *Ladder Drills* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola”. *UNNES Journal of Sport Sciences*. 7 (1). Hal. 36-42.
- Rifan, A., Permadi, A.A., & Arifin, Z. (2023). “Latihan *First Touch* Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola”. *Jambura Journal of Sports Coaching*. 5 (2). Hal. 99-109.
- Ruslan, Mile S., & Sangadji, F. (2021). “Latihan Lari *Zig-Zag* untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola”. 3 (1). Hal. 33-38.
- Silaban, R. A., Sulaiman, I., & Rihatno, T. (2019). “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Passing dalam Sepak Bola”. *Jurnal Penjaskesrek*. 6 (2). Hal. 193-201.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Utomo, D. S., & Syafii, I. (2022). “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dengan Bola Terhadap Kelincahan Menggiring Bola di Akademi *Triple's*”. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Hal. 1-5.
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Diakses melalui <https://peraturan.bpk.go.id/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005> pada Minggu, 18 Februari 2024 pukul 18.25.
- Widayatun. (2005). Keterampilan Kerja dan Efektivitas Produktivitas Kerja. *Journal Manajemen*. 5 (2). Hal. 85-96.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Tugas Akhir



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

Nomor : 026/PKO/H/2024
Lamp : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Arif Nur Fauzi
NIM : 20602244041

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA TERHADAP
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SATRIA SEMBADA
SLEMAN**

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

Yogyakarta, 5 Februari 2024
Ketua Departemen PKO

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

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

Lampiran 2. Lembar Konsultasi dengan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Colombo No 1 Yogyakarta Telp: (0274) 550307,
Fax: (0274) 51.8092 Email: fil@uny.ac.id, email_humas_fil@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Arif Nur Fauzi
NIM : 20602244041
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	7/2-2024	<p>① Pada Labor bedah masalah pada di tubipula mayapn penguji latihan dig-day reg dalam kepingin bpb.</p> <p>② Tambah hasil penelitian dan artikel yg relevan (nasional dan internasional)</p>	
2.	12/2-2024	Hasil identifikasi masalah lebih diuraikan dgn referensi	
3.	15/2-2024	<p>1. Leupipi fajar teori teori 2-bleit</p> <p>2- Mayapn dig-day</p> <p>3. Hubungan dribly dgn dig-day</p>	
4.	19/2-2024	<p>1. Gambar pedoman AS</p> <p>2. Sifat Model yg akan di uji cob</p>	

Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

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



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Arif Nur Fauzi
NIM : 20602244041
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5.	22/2-24	1. Cara kerja instrumen Harris ta. 2. Model & alat tes	
6.	26/2-24	1. Cara instrumen sebagai model alat 2. Dari penelitian di peroleh dan diuraikan	
7.	29/2-24	1. Cara lembar hasil tulis 2. Cara uji penelitian	
8.	8/3-24	- Cara membuat data dari berbagai model latihan	
9.	14/3-24	- Cara menulis data	
10.	21/3-24	- Analisis data - Perbaiki rumus dan uji cara hipotesis penelitian	

Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

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



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Arif Nur Fauzi
NIM : 20602244041
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
11	25/3/24	1. Check mengapa thit negatif (-) 2. Mengapa menggunakan Coflan dan Helges? 4. Apa beda keduanya? 3. Jndul & perbaiki. 4. Asas tapersm keytop.	
12.	1/4	1. cek kembali tata tulis (daftar in, ds) 2. Daftar usia	

Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari FIKK UNY

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 596168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/65/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

28 Maret 2024

Yth. SSB Satria Sembada
Gejawan Kulon, Balecatur, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Arif Nur Fauzi
NIM : 20602244041
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : **PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) Satria Sembada Sleman**
Waktu Penelitian : 4 - 11 Maret 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari SSB Satria Sembada Sleman



SEKOLAH SEPAKBOLA SATRIA SEMBADA SLEMAN

Sekretariat Trnbun bawah Lap Balecatur No Telp 081227845665,08562877430

Nomor : 01/SSB-SS/III/2024
Lamp :
Hal : *Surat Keterangan*

Sleman, 12 Maret 2024

Kepada Yth,
**Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY
Di Tempat**

Assalamu'alaikumWr. Wb.

Teriring salam dan do'a semoga kita dalam menjalankan tugas dan aktifitas sehari-hari senantiasa mendapatkan petunjuk, bimbingan dan keridho'an dari Allah SWT.

Bersama surat ini kami selaku pengurus SSB Satria Sembada menerangkan bahwa:

Nama : Arif Nur Fauzi
NIM : 20602244041
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY
Judul Penelitian : **PENGARUH TIGA MODEL LATIHAN MENGGIRING BOLA TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SATRIA SEMBADA SLEMAN**

Menerangkan dengan sebenar benarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian pada tanggal 4-11 Maret 2024 di SSB Satria Sembada Sleman.

Demikian informasi dari kami. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Billahittaufik Walhidayah
Wassalamu'alaikumWr. Wb.*

Kepala Sekolah
SSB Satria Sembada

ANDHI JATMIKA, S.Or

Lampiran 5. Presensi Pemain Sepak Bola SSB Satria Sembada Sleman

**PRESENSI PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
SATRIA SEMBADA SLEMAN
Jumat, 8 Maret 2024**

No.	Nama Pemain	Usia	Tanda Tangan
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	11	1. <i>Ruzi</i>
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	10	2. <i>Eti</i>
3.	Firdaus Habibie Sopandi	11	3. <i>As</i>
4.	Ganes Narotama	11	4. <i>Onep</i>
5.	Brima Satya Nandana	10	5. <i>BU</i>
6.	Alinur Rosyid	11	6. <i>Alisa</i>
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	10	7. <i>BKYO</i>
8.	Julio Ayodyo Nugroho	11	8. <i>Rafiq</i>
9.	Abid Zabir Pranaja	10	9. <i>X</i>
10.	Elnino Hafidz Nugroho	11	10. <i>X</i>
11.	Aditya Nauval Abiyyu	12	11. <i>Juice</i>
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	12	12. <i>Q</i>
13.	Andhi Abdul Qodir	12	13. <i>dell</i>
14.	Arjun Setiaji Rajendra	11	14. <i>no</i>
15.	Gazadilah Fariz Susanto	12	15. <i>Guz</i>
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	12	16. <i>Dia</i>
17.	Arfa Fachru Arifin	12	17. <i>lund</i>
18.	Abhipraya Nataveda	11	18. <i>o</i>
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	12	19. <i>Du</i>
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	12	20. <i>Rtu</i>
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	11	21. <i>Icat</i>
22.	Andhi Muhammad As'ad	12	22. <i>slat</i>
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	12	23. <i>As</i>
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	12	24. <i>SX</i>

Lampiran 6. Hasil Pengumpulan Data di SSB Satria Sembada Sleman

Tabel 1. Tes Model Latihan *Illinois*

TES MODEL LATHIAN ILLINOIS				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckontah	24,18	25,53	24,18
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	25,72	25,17	25,17
3.	Firdaus Habibie Sopandi	24,50	25,71	24,50
4.	Ganes Narotama	26,71	25,80	25,80
5.	Brima Satya Nandana	25,02	24,46	24,46
6.	Alimur Rosyid	24,53	25,18	24,53
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	24,72	25,83	24,72
8.	Julio Ayodyo Nugroho	25,41	26,05	25,41
9.	Abid Zabir Pranaja	26,73	27,09	26,73
10.	Elmino Hafidz Nugroho	29,75	31,17	29,75
11.	Aditya Nauval Abiyyu	26,35	27,19	26,35
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	23,18	24,08	23,18
13.	Andhi Abdul Qodir	24,72	25,02	24,72
14.	Arjun Setiaji Rajendra	24,81	25,30	24,81
15.	Gazadilah Fariz Susanto	23,95	24,32	23,95
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	23,12	22,59	22,59
17.	Arfa Fachru Arifin	24,58	24,05	24,05
18.	Abhipraya Nataveda	25,02	24,85	24,85
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	23,18	23,91	23,18
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	24,33	23,75	23,75
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Gihifari	24,45	24,30	24,30
22.	Andhi Muhammad As'ad	23,75	24,17	23,75
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	24,50	25,07	24,50
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	24,17	23,79	23,79

Tabel 2. Tes Model Latihan Angka 8

TES MODEL LATIHAN ANGKA 8				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	10,28	11,70	10,28
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	09,94	10,78	09,94
3.	Firdaus Habibie Sopandi	15,01	14,45	14,45
4.	Ganes Narotama	10,04	12,73	10,04
5.	Brima Satya Nandana	11,20	11,82	11,20
6.	Alinur Rosyid	14,07	15,08	14,07
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	17,22	16,92	16,92
8.	Julio Ayodyo Nugroho	15,04	17,01	15,04
9.	Abid Zabir Pranaja	16,15	16,80	16,15
10.	Elnino Hafidz Nugroho	18,09	19,73	18,09
11.	Aditya Nauval Abiyyu	11,20	12,21	11,20
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	08,75	09,82	08,75
13.	Andhi Abdul Qodir	09,71	12,01	09,71
14.	Arjun Setiaji Rajendra	09,22	11,07	09,22
15.	Gazadilah Fariz Susanto	10,12	12,83	10,12
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	08,53	10,70	08,53
17.	Arfa Fachru Arifin	08,59	11,03	08,59
18.	Abhipraya Nataveda	15,01	16,50	15,01
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	08,13	10,17	08,13
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	16,02	17,80	16,02
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	09,65	12,03	09,65
22.	Andhi Muhammad As'ad	08,38	10,75	08,38
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	15,02	16,78	15,02
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	09,63	11,54	09,63

Tabel 3. Tes Model Latihan Zig-Zag

TES MODEL LATIHAN ZIG-ZAG				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	12,07	14,90	12,07
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	11,70	12,72	11,70
3.	Firdaus Habibie Sopandi	14,02	13,09	13,09
4.	Ganes Narotama	10,78	12,14	10,78
5.	Brima Satya Nandana	11,31	11,42	11,31
6.	Alinur Rosyid	14,78	15,17	14,78
7.	Badas Adilah Fariz Susanto	17,20	18,92	17,20
8.	Julio Ayodyo Nugroho	16,70	17,62	16,70
9.	Abid Zabir Pranaja	16,20	15,19	15,19
10.	Elnino Hafidz Nugroho	18,02	19,22	18,02
11.	Aditya Nauval Abiyyu	11,22	12,16	11,22
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	12,14	12,77	12,14
13.	Andhi Abdul Qodir	10,75	12,01	10,75
14.	Arjun Setiaji Rajendra	10,40	13,28	10,40
15.	Gazadilah Fariz Susanto	15,03	17,09	15,03
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	10,07	12,01	10,07
17.	Arfa Fachru Arifin	10,00	11,92	10,00
18.	Abhipraya Nataveda	15,02	14,45	14,45
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	16,12	15,21	15,21
20.	Raihan Diyon Tegar Setiaji	17,01	16,92	16,92
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	10,78	12,73	10,78
22.	Andhi Muhammad As'ad	10,12	11,50	10,12
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	15,03	17,03	15,03
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	12,59	12,51	12,51

Tabel 4. Tes Model Latihan *Boomerang*

TES MODEL LATIHAN BOOMERANG				
No.	Nama Pemain	T1	T2	T Terbaik
1.	Muhammad Zada Jeckoniah	24,03	23,10	23,10
2.	Pramudya Arfano Ramadhan	21,45	21,30	21,30
3.	Firdaus Habibie Sopandi	22,33	22,50	22,33
4.	Ganes Narotama	21,50	22,13	21,50
5.	Brima Satya Nardana	22,11	21,90	21,90
6.	Almur Rosyid	24,14	23,70	23,70
7.	Badas Adilah Fartz Susanto	23,87	24,18	23,87
8.	Julio Ayodyo Nugroho	22,18	21,95	21,95
9.	Abid Zabir Pranaja	24,91	22,80	22,80
10.	Elmo Hafidz Nugroho	25,87	25,90	25,87
11.	Aditya Nauval Abiyyu	22,30	23,17	22,30
12.	Raditya Naufal Mahardika Prabawa	21,45	21,26	21,26
13.	Andhi Abdul Qodir	19,23	20,42	19,23
14.	Arjun Setiaji Rajendra	20,13	21,43	20,13
15.	Gazadilah Fartz Susanto	22,19	21,57	21,57
16.	Dhaffi Dwi Wijaya	20,51	21,13	20,51
17.	Arfa Fachru Arifin	22,62	23,07	22,62
18.	Abhipraya Nataveda	20,72	21,52	20,72
19.	Diandrytra Hafidz Arrayyan	22,16	23,82	22,16
20.	Raihan Dyon Tegar Setiaji	20,14	21,74	20,14
21.	Muhammad Irsyad Ibnu Al Ghifari	19,23	20,05	19,23
22.	Andhi Muhammad As'ad	18,00	18,07	18,00
23.	Alga Aufa Putra Aghayya	20,33	21,25	20,33
24.	Satro Alve Tedy Sasongko	19,75	20,12	19,75

No.	Model Illinois (X1)			Model Angka 8 (X2)			Model Zig-Zag (X3)			Model Boomerang (Y)		
	T1	T2	T Terbaik	T1	T2	T Terbaik	T1	T2	T Terbaik	T1	T2	T Terbaik
1	24.18	25.53	24.18	10.28	11.7	10.28	12.07	14.9	12.07	24.03	23.1	23.1
2	25.72	25.17	25.17	9.94	10.78	9.94	11.7	12.72	11.7	21.45	21.3	21.3
3	24.5	25.71	24.5	15.01	14.45	14.45	14.02	13.09	13.09	22.33	22.5	22.33
4	26.71	25.8	25.8	10.04	12.73	10.04	10.78	12.14	10.78	21.5	22.13	21.5
5	25.02	24.46	24.46	11.2	11.82	11.2	11.31	11.42	11.31	22.11	21.9	21.9
6	24.53	25.18	24.53	14.07	15.08	14.07	14.78	15.17	14.78	24.14	23.7	23.7
7	24.72	25.83	24.72	17.22	16.92	16.92	17.2	18.92	17.2	23.87	24.18	23.87
8	25.41	26.05	25.41	15.04	17.01	15.04	16.7	17.62	16.7	22.18	21.95	21.95
9	26.73	27.09	26.73	16.15	16.8	16.15	16.2	15.19	15.19	24.91	22.8	22.8
10	29.75	31.17	29.75	18.09	19.73	18.09	18.02	19.22	18.02	25.87	25.9	25.87
11	26.35	27.19	26.35	11.2	12.21	11.2	11.22	12.16	11.22	22.3	23.17	22.3
12	23.18	24.08	23.18	8.75	9.82	8.75	12.14	12.77	12.14	21.45	21.26	21.26
13	24.72	25.02	24.72	9.71	12.01	9.71	10.75	12.01	10.75	19.23	20.42	19.23
14	24.81	25.3	24.81	9.22	11.07	9.22	10.4	13.28	10.4	20.13	21.43	20.13
15	23.95	24.32	23.95	10.12	12.83	10.12	15.03	17.09	15.03	22.19	21.57	21.57
16	23.12	22.59	22.59	8.53	10.7	8.53	10.07	12.01	10.07	20.51	21.13	20.51
17	24.58	24.05	24.05	8.59	11.03	8.59	10	11.92	10	22.62	23.07	22.62
18	25.02	24.85	24.85	15.01	16.5	15.01	15.02	14.45	14.45	20.72	21.52	20.72
19	23.18	23.91	23.18	8.13	10.17	8.13	16.12	15.21	15.21	22.16	23.82	22.16
20	24.33	23.75	23.75	16.02	17.8	16.02	17.01	16.92	16.92	20.14	21.74	20.14
21	24.45	24.3	24.3	9.65	12.03	9.65	10.78	12.73	10.78	19.23	20.05	19.23
22	23.75	24.17	23.75	8.38	10.75	8.38	10.12	11.5	10.12	18	18.07	18
23	24.5	25.07	24.5	15.02	16.78	15.02	15.03	17.03	15.03	20.33	21.25	20.33
24	24.17	23.79	23.79	9.63	11.54	9.63	12.59	12.51	12.51	19.75	20.12	19.75

Lampiran 7. Hasil Analisis Data Melalui SPSS

Tabel Deskriptif Statistik Model *Illinois*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Illinois	24	23	30	24.71	1.439
Valid N (listwise)	24				

Tabel Deskriptif Statistik Model Angka 8

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Angka 8	24	8	18	11.84	3.190
Valid N (listwise)	24				

Tabel Deskriptif Statistik Model *Zig-Zag*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Zig-Zag	24	10	18	13.14	2.568
Valid N (listwise)	24				

Tabel Deskriptif Statistik Model *Boomerang*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Model Boomerang	24	18	26	21.51	1.739
Valid N (listwise)	24				

Tabel Hasil Analisis SPSS untuk *Paired Sampel T-Test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Model Illinois	24.71	24	1.439	.294
	Model Boomerang	21.51	24	1.739	.355
Pair 2	Model Angka 8	11.84	24	3.190	.651
	Model Boomerang	21.51	24	1.739	.355
Pair 3	Model Zlg-Zag	13.14	24	2.568	.524
	Model Boomerang	21.51	24	1.739	.355

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Model Illinois & Model Boomerang	24	.565	.004
Pair 2	Model Angka 8 & Model Boomerang	24	.516	.010
Pair 3	Model Zlg-Zag & Model Boomerang	24	.527	.008

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Model Illinois - Model Boomerang	3.198	1.505	.307	2.562	3.834	10.408	23	.000
Pair 2	Model Angka 8 - Model Boomerang	-9.672	2.734	.558	-10.826	-8.518	-17.334	23	.000
Pair 3	Model Zlg-Zag - Model Boomerang	-8.367	2.216	.452	-9.302	-7.431	-18.497	23	.000

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Model Illinois - Model	Cohen's d	1.505	2.125	1.388	2.847
	Boomerang	Hedges' correction	1.530	2.090	1.365	2.800
Pair 2	Model Angka 8 - Model	Cohen's d	2.734	-3.538	-4.624	-2.441
	Boomerang	Hedges' correction	2.779	-3.480	-4.548	-2.401
Pair 3	Model Zig-Zag - Model	Cohen's d	2.216	-3.776	-4.925	-2.615
	Boomerang	Hedges' correction	2.253	-3.714	-4.844	-2.572

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Tabel Hasil Analisis SPSS untuk Validitas dan Reliabilitas Model *Illinois*

Correlations (Validitas Pearson)

[DataSet0]

Correlations

		T1 Model Illinois	T2 Model Illinois	T Terbaik Model Illinois
T1 Model Illinois	Pearson Correlation	1	.911**	.982**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	24	24	24
T2 Model Illinois	Pearson Correlation	.911**	1	.964**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	24	24	24
T Terbaik Model Illinois	Pearson Correlation	.982**	.964**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

RELIABILITY

/VARIABLES=T1 T2

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	2

Tabel Hasil Analisis SPSS untuk Validitas dan Reliabilitas Model Angka 8

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=T1 T2 T.Terbaik
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/MISSING=PAIRWISE.
  
```

Correlations

Correlations

		T1 Model Angka 8	T2 Model Angka 8	T Terbaik Model Angka 8
T1 Model Angka 8	Pearson Correlation	1	.966**	.999**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	24	24	24
T2 Model Angka 8	Pearson Correlation	.966**	1	.971**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	24	24	24
T Terbaik Model Angka 8	Pearson Correlation	.999**	.971**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=T1 T2
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	2

Tabel Hasil Analisis SPSS untuk Validitas dan Reliabilitas Model Zig-Zag

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=T1 T2 T.Terbaik
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

		T1 Model Zig-Zag	T2 Model Zag-Zag	T Terbaik Model Zag-Zag
T1 Model Zig-Zag	Pearson Correlation	1	.904**	.993**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	24	24	24
T2 Model Zag-Zag	Pearson Correlation	.904**	1	.933**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	24	24	24
T Terbaik Model Zag-Zag	Pearson Correlation	.993**	.933**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	24	24	24

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=T1 T2
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	2

Tabel Hasil Analisis SPSS untuk Validitas dan Reliabilitas Model *Boomerang*

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=T1 T2 T.Terbaik
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

		T1 Model Boomerang	T2 Model Boomerang	T Terbaik Model Boomerang
T1 Model Boomerang	Pearson Correlation	1	.900**	.972**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	24	24	24
T2 Model Boomerang	Pearson Correlation	.900**	1	.950**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000

	N	24	24	24
T Terbaik	Pearson Correlation	.972**	.950**	1
Model	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
Boomerang	N	24	24	24

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

RELIABILITY

```

/VARIABLES=T1 T2
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	2

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Persiapan Latihan



Gambar 1. Tes Model Latihan *Illinois*



Gambar 1. Tes Model Latihan Angka 8



Gambar 1. Tes Model Latihan *Zig-Zag*



Gambar 1. Tes Model Latihan *Boomerang*

