

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *DRIBBLING* TERHADAP
KETERAMPILAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA
KAKI PADA SSB TRIO MUDA**



**Oleh:
AGUNG RAHMAT
NIM: 19711251018**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *DRIBBLING* TERHADAP
KETERAMPILAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA
KAKI PADA SSB TRIO MUDA**



**Oleh:
AGUNG RAHMAT
NIM: 19711251018**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

ABSTRAK

AGUNG RAHMAT: Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* terhadap Keterampilan Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki Pada SSB Trio Muda. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola; (2) perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola; dan (3) interaksi antara *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola.

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

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola, terbukti dari nilai signifikansi p sebesar $0,024 < 0,05$. Metode latihan *dribbling* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling* dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,03 detik. (2) terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola, terbukti dari nilai signifikansi p sebesar $0,018 < 0,05$. koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata-kaki rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,14 detik. (3) terdapat interaksi antara *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola, yang terbukti dari nilai signifikansi p sebesar $0,032 < 0,05$.

Kata kunci: *ball feeling*, *dribbling*, keterampilan sepakbola

ABSTRACT

AGUNG RAHMAT: Effect of Ball Feeling and Dribbling Exercises on Soccer Skills in terms of eye-foot coordination on SSB Trio Muda. **Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, 2021.**

This study aimed to examine: (1) the effects of ball feeling and dribbling exercises on soccer skills; (2) the effects of high eye-foot coordination and low eye-foot coordination on soccer skills; and (3) the interaction among ball feeling, dribbling, and eye-foot coordination (high and low) on soccer skills.

This study was an experimental research with 2 x 2 factorial design. Sample of the research consisted of 20 students in the age group of 10-13 years at SSB (Soccer School) Trio Muda, chosen by simple random sampling method from a total of 37 students. The instrument for measuring eye-foot coordination is the soccer wall volley test. The instrument for measuring soccer skills is the adjusted "David Lee" proficiency test. Data were analyzed using two-way ANOVA at a significant level $\alpha = 0.05$.

The research results are as follows: (1) There is a significant effect of ball feeling and dribbling exercises on basic soccer skills, proven by the significance value of p at $0,024 < 0.05$. The dribbling exercise method is better than the ball feeling exercise method with an average posttest difference of 2,03 seconds. (2) There is a significant effect of the ability of high eye-foot coordination and low eye-foot coordination on soccer skills, proven by the significance value of p at $0,018 < 0.05$. High eye-foot coordination is better than low eye-foot coordination with an average posttest difference of 2,14 seconds. (3) There is an interaction between ball feeling, dribbling, and eye-foot coordination (high and low) on soccer skills, proven by the significance value of p at $0,032 < 0.05$.

Keywords: ball feeling, dribbling, soccer skills

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Agung Rahmat

NIM : 19711251018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

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

Yogyakarta, April 2021



Agung Rahmat
NIM. 19711251018

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI PADA SSB TRIO MUDA

AGUNG RAHMAT
NIM. 19711251018

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 198109262006041001

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

plt. Dekan

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

Koordinator Program Studi

Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP. 195801111982032001




LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI PADA SSB TRIO MUDA

AGUNG RAHMAT
NIM. 19711251018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Akhir Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 3 Mei 2021

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, M.Or (Ketua/Penguji)		22/5 2021
Dr. Yudanto, M.Pd (Sekretaris/Penguji)		31/5 2021
Dr. Guntur, M.Pd (Pembimbing/Penguji)		31/5 2021
Dr. Komarudin, M.A (Penguji Utama)		28/5 2021

Yogyakarta,.....2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan kakak atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* Terhadap Keterampilan Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki Pada Siswa SSB Trio Muda”.

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

1. Dr. Guntur, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan saran sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku dosen validator program latihan yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
4. Dr. Komarudin, M.A., selaku dosen program latihan yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S., selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga.
6. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.

7. Pak Joko Paryanto (pimpinan SSB), serta Pelatih Intang Lindu Aji Kurniawan S.Pd, M.Pd beserta asisten dan Siswa SSB Trio Muda atas izin, bantuan dan kerjasama yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Teman-temanku di Program Studi Ilmu Keolahragaan terutama di kelas Ikor A 2019 dan teman kos Bu Yun Blimbingsari yang telah banyak memberikan motivasi, dorongan, *sharing* ilmu dan doa sehingga menumbuhkan semangat dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.

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

Yogyakarta, April 2021



Agung Rahmat
NIM. 19711251018

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	14
1. Sepakbola	14
2. Latihan	20
3. <i>Ball Feeling</i>	29
4. <i>Dribbling</i> Sepakbola	32
5. Koordinasi	35
6. Keterampilan Sepakbola	39
7. Kelompok Usia (KU) 10 – 13 Tahun	44
8. Sekolah Sepakbola (SSB)	46

B. Penelitian Relevan	47
C. Kerangka Berfikir	49
D. Hipotesis	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	54
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	59
C. Populasi Dan Sampel	59
D. Definisi Operasional	61
E. Instrumen Penelitian	62
F. Teknik Pengumpulan Data.....	67
G. Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	72
1. Deskripsi Data Penelitian	72
2. Hasil Uji Prasyarat	75
B. Hasil Uji Hipotesis.....	76
C. Pembahasan Hasil peneltian	80
D. Keterbatasan Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi	90
C. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2	55
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kecakapan Bermain Sepakbola.....	68
Tabel 3. Data Pretest dan Posttest Keterampilan Sepakbola	73
Tabel 4. Deskriptif Statistik Data Pretest dan Posttest Keterampilan Sepakbola	73
Tabel 5. Uji Normalitas.....	75
Tabel 6. Uji Homogenitas	76
Tabel 7. Hasil Uji Anova Perbedaan Latihan <i>Ball Feeling</i> dan <i>Dribbling</i>	77
Tabel 8. Hasil Uji Anova Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Rendah	78
Tabel 9. Hasil Uji Anova interaksi antara latihan <i>ball feeling</i> , <i>dribbling</i> dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)	79
Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepak Bola	16
Gambar 2. Latihan <i>Dribbling</i>	35
Gambar 3. Penguasaan Bola	42
Gambar 4. Mengoper atau menendang bola	42
Gambar 5. Menghentikan Bola	43
Gambar 6. Menggiring Bola	44
Gambar 7. Fase Latihan Sepakbola.....	45
Gambar 8. Tahap Latihan Berdasarkan Usia DFB Jerman	45
Gambar 9. Kerangka Berfikir.....	52
Gambar 10. Tes Koordinasi Mata Kaki / <i>soccer wall volley tes</i>	64
Gambar 11. Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”	66
Gambar 12. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Sepakbola	74
Gambar 13. Hasil interaksi antara latihan <i>ball feeling</i> , <i>dribbling</i> dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi I	98
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi I	99
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi II	100
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi II	101
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY	102
Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian dari SSB Trio Muda	103
Lampiran 7. Data Penelitian	104
Lampiran 8. Deskriptif Statistik	110
Lampiran 9. Uji Normalitas	110
Lampiran 10. Uji Homogenitas	111
Lampiran 11. Uji Tukey (Post Hoc)	113
Lampiran 12. Instrumen Penelitian	114
Lampiran 13. Program Latihan	119
Lampiran 14. Program Latihan <i>Ball Feeling</i>	122
Lampiran 15. Program Latihan <i>Dribbling</i>	134
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	148

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani. Olahraga aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan di sepakati oleh para pelakunya.

Olahraga sepakbola modern pada saat ini telah banyak mengalami perubahan, kemajuan, serta perkembangan yang sangat pesat baik dilihat dari segi fasilitas (lapangan, stadion, teknologi, dan manajemen organisasi) dan pemainnya (teknik, kondisi fisik, taktik permainan maupun mental pemain). Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat sama-sama kita lihat pada liga-liga di Eropa dan Piala Dunia oleh tim-tim dari kesebelasan Eropa dan Amerika Latin. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh dan diterapkan oleh sepakbola di Indonesia supaya dapat lebih maju, berkembang dengan baik agar bisa bersaing dengan negara lain. Sepakbola merubah arah pandangan kita di dunia ini

terhadap olahraga lainnya. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di penjuru dunia hampir semua Negara mengetahui dan menyukai permainan ini. Sepakbola ini merupakan salah satu olahraga sebagai pemersatu berbagai negara dunia ini dengan berbagai macam latar belakang baik dari sejarah maupun budaya, dan sebagai alat pemersatu dunia dilihat dari perbedaan agama, politik dan etnik. Sepakbola olahraga sangat terkenal di dunia setidaknya jika tidak dapat memainkan atau mengemari minimal mengetahui tentang sepakbola. Sepakbola dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan yang diselenggarakan (Nugraha, 2012)

Sepakbola sudah sangat memasyarakat di Indonesia dari Sabang sampai Merauke, dari anak-anak, remaja maupun orang dewasa baik laki-laki bahkan perempuan. Anak-anak, remaja dan bahkan orang dewasa pada umumnya bermain sepakbola dapat ditemui mana saja, baik dilapangan sepakbola, maupun lahan kosong yang bisa digunakan untuk bermain sepakbola. Anak-anak, remaja ataupun orang dewasa bermain sepakbola dengan begitu sederhana tidak memakai wasit dan dengan menerapkan peraturan sederhana, namun tetap menunjukkan sikap jujur fairplay saat melakukan kesalahan atau pelanggaran. Lapangan biasanya tanpa garis dan gawang dari batu atau pohon-pohon. Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Sepakbola juga sudah menjadi sebuah olahraga yang dipertandingkan di setiap daerah seluruh Indonesia (Al Anshar, 2018).

Sepakbola di Indonesia jika ingin berbicara di kancah internasional, harus ada dibuat seperti apa langkah strategis yang harus dilakukan Indonesia banyak para pemain yang tidak merasa puas atas apa yang telah mereka capai dan dapatkan

sebagai pemain professional bahkan pemain timnas sekalipun, itulah yang menjadi kendala dan faktor utama sepakbola di Indonesia ini kurang ditakuti dan tidak punya taring di tingkat Asia. Sebenarnya Indonesia bisa menembus level Asia bahkan sampai ke piala dunia sekalipun asalkan ada kemauan, niat, kerja keras, dan kegigihan dan disiplin dalam berlatih, untuk mencapai semua program yang diberikan pelatih sangatlah penting untuk melatih dan memoles atlet yang telah memiliki kemampuan menjadi lebih baik lagi, karena di Indonesia memiliki banyak pemain dari Sabang sampai Merauke yang berpotensi dan berbakat, suatu saat nanti bisa membawa harum nama bangsa Indonesia di kancah Asia bahkan dunia. Tetapi, stamina dan daya tahan pemain yang kurang bagus dan di Indonesia sebagian pemain memiliki postur tubuh yang kurang ideal untuk menjadi pemain sepakbola. Al-Muqsith (2018) menyatakan bahwa postur tubuh salah satu aspek biologis dari penentu tercapainya prestasi dalam olahraga, keadaan tubuh sebagai unsur bawaan yang tidak bisa diubah oleh atlet. Jadi tidak heran lagi jika liga di Indonesia selalu mencari pemain asing untuk memperkuat komposisi tim dari pada pemain lokal, banyak pemain lokal yang memiliki potensi dan bakat dalam bermain sepakbola tetapi tidak terlihat menonjol karena faktor minimnya pengalaman bertanding dan pengetahuan tentang teknik dalam bermain sepakbola.

Sepakbola salah satu jenis dari permainan tim, karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan yang begitu penting bagi permainan sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap tim yang untuk memenangkan pertandingan. Melakukan kerja sama tim yang solid dalam permainan sepakbola akan bisa meraih kemenangan. Kemenangan dapat diraih secara dengan kerja sama tim, tidak bisa dilakukan

perseorangan disamping itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, teknik bermain sepakbola yang terampil dan mental bertanding yang bagus. (Sucipto & dkk, 2000) berpendapat bahwa sepakbola berkembang sangat pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dan orang tua. Salah satu bukti nyatanya permainan dapat dilakukan oleh wanita yaitu diselenggarakan sepakbola wanita pada Kejuaraan Dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, tidak kalah menariknya dengan partai final World cup 1998 antara Prancis lawan Brasil.

Dilihat dari jenis keterampilannya, sepakbola memiliki keterampilan seperti: *dribbling* (menggiring), *ball feeling* (pengusaan bola), *passing* (mengoper), *shotting* (menembak), *trapping* (menghentikan bola), dan *heading* (menyundul bola). Bekris et al., (2018) mengatakan “*Among the required skills in soccer, dribbling, i.e. sprinting and changing direction while keeping control of the ball, is considered to be one of the most common and critical skills to the outcome of the game*”. Lebih lanjut Komarudin mengungkapkan di Jurnal (Yudanto & Nurcahyo, 2020) untuk bermain sepakbola perlu menguasai teknik dasar sepakbola. Teknik dasar dalam sepakbola antara lain: teknik badan (teknik tanpa bola), yang meliputi: melompat dan gerak tipu badan, serta teknik dasar dengan bola, yang meliputi: kontrol bola, menggiring bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Selain teknik dasar sepakbola strategi dalam permainan sepakbola juga perlu dikuasai. Strategi permainan sepakbola meliputi: strategi penyerangan, yang terdiri atas: gerakan tanpa bola, gerakan dengan bola, *wall pass* atau operan satu-dua, lemparan ke dalam,

tendangan penjur, dan tendangan bebas, serta strategi pertahanan, yang terdiri atas: man to man marking, zone marking, union marking dan strategi pertahanan menurut sistem permainan (sistem tiga pemain belakang, sistem empat pemain belakang, dan sistem pertahanan dengan libero). Untuk menghasilkan permainan sepakbola yang indah dan menarik maka berbagai unsur tersebut harus dikombinasikan pada saat bermain sepak bola. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepak bola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam bermain sepakbola sangat dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

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

tertentu atau prestasi dengan menggunakan kemampuan semaksimal mungkin untuk dapat memenangkan suatu pertandingan.

Russell & Kingsley, (2014) mengatakan “*Soccer skill performance is dependent upon cognitive, perceptual, and motor skills*”. Dengan adanya keterampilan sepakbola yang bagus pada pemain, maka pemain akan dapat bermain dengan baik dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ada saat pertandingan. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan bermain yang sangat bagus agar mencapai tujuan tersebut maka harus menggunakan beberapa metode latihan yang tepat yaitu diantaranya dengan latihan *ball feeling* dan *dribbling*. Pengusaan bola yang bagus agar tetap berada dalam penguasaannya dan tidak bisa direbut atau dicuri oleh lawan. Metode latihan untuk meningkatkan penguasaan bola yaitu *ball feeling*. Mikail & Suharjana, (2019) berpendapat dalam sepakbola salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola ini berarti jika faktor-faktor pendukung lainnya dianggap cukup menunjang kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberi kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu permainannya. Pengenalan bola terhadap bagian tubuh yang merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar. *Ball feeling* bertujuan pengenalan bola dengan bagian tubuh yang merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran

pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar. Untuk melakukan *ball feeling* dapat dimulai dari berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, itu semua dilakukan baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala.

Untuk meningkatkan kualitas dalam bermain sepakbola *dribbling* juga sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain dalam bermain sepakbola yaitu untuk menggiring dan berusaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain, menggiring bola ke daerah yang kosong, menggiring bola untuk membuat peluang mencetak gol kegawang lawan, dan untuk membongkar pertahanan lawan. Beberapa metode latihan untuk *dribbling*. Huijgen et al., (2010) mengatakan *dribbling* dalam sepakbola dapat dikategorikan menjadi tindakan sambil mempercepat dan menggiring bola dengan perubahan arah yang cepat. Akselerasinya bagus sangat penting, karena pemain sepak bola hanya membahas secara singkat jarak (jarak rata-rata 10-20 m) dengan upaya maksimal.

Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada pemain sepakbola dengan metode latihan *ball feeling* dan *dribbling* yang sampai saat ini masih belum bejalan optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam sepakbola misalnya dibutuhkan teknik untuk mempertahankan bola, melewati hadangan lawan sambil membawa bola lalu di umpan kepada rekan satu tim, tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Muhammadiyah (2015) mengatakan keterampilan dasar atau tehnik bermain ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua keberhasilan dalam sepakbola yaitu kemampuan

menerapkan tehnik dasar dan penguasaan secara efektif dan konsisten. Keterampilan bermain sepakbola itu sangatlah penting bagi pemain karena seorang pemain sepakbola harus bisa melakukan teknik bermain sepakbola dengan baik dan mampu menerapkan teknik tersebut dalam suatu permainan, dimulai dari teknik yang sederhana sampai ke teknik bermain yang lebih kompleks. Didalam sepakbola terdapat beberapa berbagai macam bentuk keterampilan sepakbola. Dalam permainan sepakbola keterampilan yang baik dan benar akan menciptakan kekompakan dan kerjasama dan juga meningkatkan kualitas permainan sehingga akan meraih kemenangan. Keterampilan bermain sepakbola bisa dikembangkan dengan melakukan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi (Kuswoyo, 2019). Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan dalam bergerak pada saat bermain, seperti pada saat berhadapan dengan lawan, mencari posisi yang baik agar bisa leluasa memberikan umpan kepada rekan satu tim. dan melakukan penetrasi. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh koordinasi yang dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Hariono, (2006:112) mengatakan koordinasi merupakan perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan sebuah keterampilan gerak. Koordinasi yang diperlukan dalam keterampilan bermain sepakbola adalah koordinasi mata kaki dan merupakan salah satu kemampuan fisik. Mata sebagai indera penglihatan merupakan salah satu yang menerima rangsangan untuk diteruskan ke otak dan diproses dengan respon yang cepat dalam bentuk gerakan. Pengaruh koordinasi mata kaki dalam keterampilan bermain sepakbola sangatlah penting untuk penampilan pemain baik dalam latihan

maupun pertandingan, hal ini dapat dilihat apabila pemain yang koordinasi mata-kaki nya kurang baik, maka akan sulit bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola secara terampil dan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata kaki dalam keterampilan sepakbola adalah salah satu syarat untuk mencapai prestasi. Supriadi, (2015) mengatakan Komponen koordinasi merupakan komponen yang mempengaruhi pelaksanaan gerak keterampilan, dimana untuk menghasilkan gerakan yang baik sempurna, lugas, indah dan kehalusan gerak dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan gerakan akhir dan terus-menerus sampai bola diberikan ke teman atau lepas dari kaki, sehingga untuk dapat menghasilkan menggiring bola dan *ball feeling* yang baik dan cepat diperlukan komponen-komponen koordinasi dan kelincahan. Dengan komponen-komponen fisik tersebut pemain dapat melakukan gerakan dengan baik dan cepat sesuai dengan tahap gerakan itu sendiri.

Perkembangan sepakbola pada moderen ini, serta di tengah tantangan yang dialami para pemain sepakbola usia muda, seluruh sekolah sepakbola (SSB) yang ada di Indonesia perlu mengambil peran yang lebih optimal untuk mengembangkan sepakbola Indonesia menjadi lebih baik. Jelas, bahwa di Indonesia saat ini, sulit rasanya mengharapkan anak-anak atau remaja bisa mahir bersepakbola tanpa berlatih di SSB. Usia yang paling bagus dan efektif dalam pembinaan SSB adalah usia 6-14 tahun (Ganesha, 2010:19).

Di Yogyakarta khususnya cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah sepakbola, seperti SSB Trio Muda, SSB Matra, SSB Real madrid UNY, SSB Pendowoharjo, SSB Kalitirto, SSB Browidjoyo, SSB Kalasan, dan SSB Persopi elti. Pada

penelitian ini peneliti melakukan studi awal ke SSB Trio Muda yang mana SSB ini berdiri pada tahun 2012, SSB ini bertujuan menjadi SSB yang berkontribusi untuk olahraga secara luas. Sang inisiator SSB Trio Muda adalah (alm) H. Budoyo tokoh sepakbola Jogotirto Berbah yang juga mantan pemain Berbah Putra dan PSIM di era 1970an.

SSB Trio Muda ini berlokasi di lapangan Bercak, Jogotirto, Berbah, Sleman. kegiatan latihan sepak bola diikuti oleh seluruh siswa yang terdaftar di SSB Trio Muda ini. Latihan sepakbola di SSB Matra dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Minggu pada pukul 07.00–09.00 WIB, Rabu pada pukul 14.30–16.30 WIB dan Jumat pada pukul 14.30-16.30. Alat yang digunakan pada saat latihan sepakbola di SSB Trio Muda ini meliputi bola ukuran 4, *cones*, rompi, dan gawang ukuran kecil sedangkan untuk tempat berlatih menggunakan lapangan di Bercak.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan hasil wawancara dengan pelatih studi awal pada siswa di SSB Trio Muda, kelompok usia 10-13 tahun latihan keterampilan dasar sepakbola yang dilakukan belum berjalan efektif karena belum menggunakan metode latihan yang tepat seperti latihan *ball feeling* dan *dribbling*. Masih kurangnya penguasaan teknik dasar sepakbola, hal ini terlihat ketika siswa melakukan *dribbling* jarak antar bola dengan kaki siswa masih ada yang jauh itu disebabkan karena penguasaan bolanya belum baik (*ball feeling*). Dikatakan oleh pelatih disaat bertanding pemain banyak hilang kendali saat menggiring bola.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola di tinjau dari koordinasi pada siswa SSB Trio Muda".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang di urai di atas diketahui identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan dalam bermain sepakbola yang belum mumpuni.
2. Belum ada metode latihan *ball feeling* yang tepat.
3. Masih kurangnya penguasaan bola (*ball feeling*) yang baik pada siswa.
4. *Dribbling* yang dilakukan oleh siswa masih ada yang hilang kendali membuat mudah direbut oleh lawan.
5. Belum adanya koordinasi mata-kaki yang baik saat melakukan *dribbling*.
6. Kurangnya penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa.
7. Latihan keterampilan dasar sepakbola masih belum bejalan optimal

C. Batasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola ditinjau dari koordinasi pada siswa SSB Trio Muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda?
3. Adakah interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda.
3. Untuk mengetahui adakah interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Metode latihan *ball feeling* dan *dribbling* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan sepakbola pada pemain sepakbola, sehingga

dari kedua metode latihan tersebut dapat diketahui metode latihan mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola.

2. Secara Praktis

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan yang diselenggarakan oleh (Al-hadiqie, 2013: 01). Muhajir, (2007: 1) mengatakan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan atau berlari menepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Selanjutnya Luxbacher, (2012) mengatakan pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 orang dari masing-masing tim. Masing-masing tim berusaha menjebol gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya tidak kebobolan. Permainan diperbolehkan untuk dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali dengan kedua tangan. Jadi sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan. Secara umum setiap pertandingan dilaksanakan dalam waktu 2 X 45

menit dengan panjang lapangan 110 X 68 meter. Selain mencetak gol ke gawang lawan, dalam bermain sepakbola juga harus memperhatikan beberapa aspek-aspek yang menunjang dalam permainan sepakbola. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan yaitu teknik dasar dalam bermain sepakbola. Ada beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang keseluruhannya dapat mendukung kerja sama antar pemain (Aprianova & Hariadi, 2016)

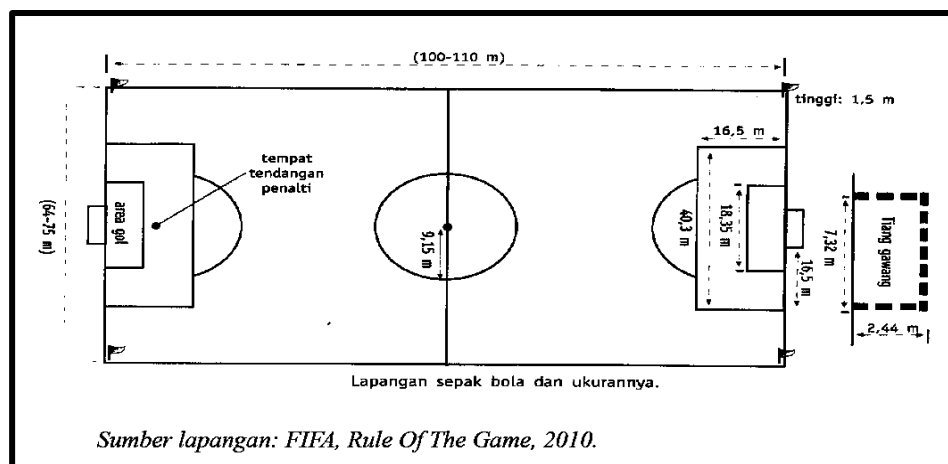
Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut, Pertandingan dalam sepakbola dimulai di tengah-tengah lapangan dengan sebuah tendangan bebas yang disebut *kick off* dan setiap tim menempati daerah masing-masing setengah lapangan.

b. Ukuran Lapangan Sepakbola

Ukuran lapangan sepakbola juga sudah diatur oleh federasi sepakbola internasional FIFA. Semua peraturan-peraturan yang ada dalam permainan sepakbola juga sudah diatur oleh FIFA, namun untuk Indonesia semua kegiatan sepakbola diatur oleh PSSI (persatuan sepakbola seluruh Indonesia).

Hidayat (2017: 19) mengatakan lapangan sepakbola sendiri memiliki bentuk persegi panjang. Panjang lapangan sepakbola adalah 90-110 meter

dengan lebar 45-90 meter. Sementara untuk lapangan sepak bola sendiri harus memiliki ukuran yang lebih panjang dan lebih lebar dari pada area bermain tersebut. Sedangkan ukuran lapangan untuk pertandingan internasional atau secara resmi, panjang lapangan 100-110 meter, lebar lapangan 64-75 meter, ukuran lingkaran lapangan tengah 9,15 meter, ukuran kotak pinalti panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter, jarak tendangan penalty adalah 11 meter, dan ukuran gawang tinggi gawang 2,44 meter, lebar gawang 7,32 meter.



Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepak Bola (Sumber: FIFA, Rule Of The Game 2010)

c. Teknik-Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan suatu permainan yang menuntut keharusan adanya unsur ketahanan kondisi fisik, teknik bermain, taktik permainan, mental pemain dan kerjasama yang baik antara pemain dalam satu kesebelasan “secara garis besar teknik-tehnik dasar didalam sepakbola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola” (Alkhalidi et al., 2019) :

1) Gerak atau teknik tanpa bola

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

2) Gerak atau teknik dengan bola

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

a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

Merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola (Susilawai et al., 2020). Andrianto (2018) mengatakan teknik dasar *ball feeling* adalah seni skill individu dalam penguasaan dan pengenalan sifat-sifat bola dengan bagian tubuh dengan menggunakan insting atau perasaan yang berfungsi

untuk melatih ketenangan mental dan juga agar dapat lebih menyatu dengan bola. Latihan teknik dasar *ball feeling* ini perlu dilakukan sesering mungkin dan perlu dilakukan banyaknya variasi latihan-latihan *ball feeling* supaya mahasiswa lebih kreatif mengolah atau menguasai bola dan dapat meningkatkan keterampilan skill individunya. Sedangkan Kusuma (2020) mengatakan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula.

b) Mengoper bola (*passing*)

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

c) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan

(Aprianova & Hariadi, 2016). Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan mengoper bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33). *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki atau dekat dengan kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan yang terus dilakukan terhadap bola. Bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti dengan gerakan lari cepat. Menurut Robert Koger (2007: 51) didalam (Syah & Kusuma, 2020) “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Sedangkan Andli Marta (2020) mengatakan Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

d) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang

termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki (Santoso, 2014).

Berdasarkan teori di atas peneliti menarik kesimpulan, di dalam sepakbola terdapat 7 teknik dasar sepakbola, demikian juga permainan sepakbola harus memiliki 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dikuasai oleh pemain yaitu gerak atau teknik tanpa bola dan dengan bola. Gerkan dengan bola terdapat empat teknik yaitu Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), Mengoper bola (*passing*), Menggiring bola (*dribbling*), dan Menghentikan bola (*stoping*).

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Bompa mengatakan di (Amansyah & Sinaga, 2015) latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Lalu di tambah Harsono mengemukakan “latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja”. Menurut Suharno dalam Djoko (2012) “latihan adalah suatu

proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto, (2011: 11) adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu, serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur yaitu latihan harus dilakukan secara maju dan berkesinambungan. Sedangkan progresif dimaksudkan dalam latihan materi diberikan dari tingkatan yang mudah menuju yang susah, dari sederhana menuju yang lebih sulit, dan yang ringan ke yang lebih berat.
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox dan Bompa di dalam (Aprilia et al., 2018) adalah: 1) Individual Needs (kebutuhan individu), 2) Kekhususan (specialization), 3) Progressive, 4) Overload (beban lebih), 5) Recovery (pemulihan), dan 6) Reversibility (kebalikan). Berikut penjelasan lebih jelas dari masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut (Sukadiyanto, 2011: 21) :

1. Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun diantaranya memiliki usia yang sama.

2. Prinsip individual

Antara atlet yang satu dengan yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, diantaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, cedera, dan motivasi.

3. Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *overtraining* pada atlet. Latihan harus

bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan.

4. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit diatas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

5. Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara maju dan berkelanjutan.

6. Prinsip spesifikasi

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerakan latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; (4) waktu dan periodisasi latihan.

7. Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan

secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

8. Prinsip pemanasan dan pendinginan

Suatu rangkaian proses latihan tentunya diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan menuju latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk menurunkan kondisi tubuh secara perlahan dari latihan berat ke normal sehingga tubuh bisa beradaptasi.

9. Prinsip latihan jangka panjang

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi tetapi memerlukan waktu, dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk mendapatkan prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang dilakukan berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10. Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai dengan penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali dengan pengecilan otot. Untuk itu kemampuan

olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

11. Prinsip tidak berlebihan

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan latihan yang tidak berlebihan. Dalam memberikan beban latihan, harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan. Beban latihan yang diberikan kepada olahragawan diharapkan benar-benar tepat, tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan.

12. Prinsip sistematis

Pada dasarnya prestasi olahragawan bersifat sementara. Oleh karena itu, pada setiap latihan harus memperhatikan dosis skala prioritas sasaran latihan. Dalam pelaksanaan latihan, materi latihan secara garis besar dimulai dari penekanan fisik, teknik, strategi, atau taktik, psikologis, dan kematangan bertanding.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis, prinsip latihan harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan, selanjutnya waktu latihan dilakukan lebih singkat dan berisi padat dengan kegiatan yang bermanfaat.

c. Komponen Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan komponen latihan. Komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan (Sukadiyanto, 2011: 38). Adapun komponen latihan antara lain sebagai berikut:

1) *Intensitas*

Menurut Sukadiyanto *intensitas* latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan erobik, denyut jantung permenit, kecepatan, dan volume latihan.

2) *Volume*

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara yang digunakan untuk meningkatkan *volume* latihan yaitu dengan cara latihan: diperberat, diperlama, dipercepat, dan diperbanyak.

3) *Recovery* dan *interval*

Recovery dan *interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *Interval* adalah *Recovery* adalah waktu istirahat antar *repetisi*, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan

tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

4) *Repetisi*

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan, dalam satu seri terdapat butir latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

5) Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan, set dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada macam latihan yang tunggal.

6) Sirkuit

Sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.

7) Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka.

8) Densitas

Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat di pengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recovery dan interval.

9) Irama

Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.

10) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu.

11) Sesi

Sesi adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan.

d. Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang maupun jangka pendek. Pada program jangka panjang sasaran dan tujuannya untuk yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan program jangka pendek sasaran dan tujuannya persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menrapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi puncak. Sukadiyanto (2011: 14) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara

lain untuk: (a) meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen sangat penting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya baik itu dalam program jangka panjang maupun program jangka pendek untuk mencapai prestasi puncak.

3. *Ball Feeling*

a. Pengertian *Ball Feeling*

Ball feeling dalam sepakbola merupakan berbagai bentuk latihan agar pemain mempunyai kepekaan terhadap bola (Irianto, 2010: 135). Sedangkan Miller (2017: 10) mengatakan *these solid skills, ball feeling can only be acquired repeatedly touching the ball*. Artinya bahwa untuk mendapatkan keterampilan *ball feeling* yang bagus hanya dapat diperoleh melalui sentuhan bola berulang-ulang kali. Latihan *ball feeling* ini bertujuan untuk mengidentifikasi karekteristik yang melibatkan perasaan pemain. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola (Irianto, 2010: 133). Untuk meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense* dapat dilakukan dengan latihan sentuhan terhadap bola berulang kali.

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

b. Bentuk Latihan *Ball Feeling*

Bentuk-bentuk Latihan Ball feeling Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan dasar pengenalan terhadap bola yang bertujuan untuk mempermudah dalam mempelajari teknik lanjutan dalam permainan sepakbola. Latihan *ball feeling* mencakup bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola. Beberapa bentuk latihan *ball feeling*: a) Menggulirkan bola/memainkan bola diantara kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan latihan ini lebih mengarah ke ketepatan passing seorang pemain, dikarenakan bentuk latihan ini adalah dengan cara menggulirkan bola diantara dua kaki dengan sentuhan menggunakan kaki dalam. b) Gerakan menginjak-injak bola. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan seorang pemain sepakbola saat dalam tertekan tetap dapat memainkan bola meskipun hanya menggunakan sol sepatu. c) Timang-timbang bola (juggling) dengan menggunakan punggung kaki. Tujuan latihan ini adalah agar seorang pemain sepakbola lebih memperbanyak sentuhan dengan punggung kaki yang nantinya akan berpengaruh pada sentuhan bola. d) Menggulirkan bola kearah samping dengan menggunakan sol sepatu (telapak kaki) sambil berjalan. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan pemain sepakbola untuk dapat

melakukan *dribbling* bola walaupun di keadaan sulit atau tertekan oleh lawan. Pelaksanaan ini dengan cara menggulirkan bola kearah samping dengan bagian bawah sepatu sambil berjalan. e) Menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Tujuannya disaat menggiring bola teknik ini dapat digunakan untuk menipu lawan. Dari beberapa bentuk latihan *ball feeling* diatas, maka selanjutnya para pemain dan pelatih sepakbola dapat menggunakan atau memilih dari beberapa bentuk latihan tersebut sehingga dapat dipergunakan pada saat latihan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan yang akan dicapai (Susilawai et al., 2020).

c. Manfaat Latihan *Ball Feeling*

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

4. *Dribbling* Sepakbola

a. Pengertian *Dribbling* Sepakbola

Dribbling itu bahasa Inggris. Jika dalam konteks permainan sepakbola *Dribbling* berarti menggiring bola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Gerakan menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (Daral Fauzi, 2009: 4). Sedangkan Sucipto & dkk, (2000: 34) mengatakan “pada dasarnya menggiring bola merupakan menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama halnya dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

Dengan penguasaan teknik menggiring bola suatu kesebelasan akan mudah melakukan penyerangan ke daerah lapangan lawan untuk dapat menciptakan gol. Komponen-komponen teknik menggiring bola yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola agar memperoleh hasil kita melakukan serangan, terdiri dari: (a) awalan, (b) sentuhan bola, (c) langkah kaki, (d) sikap badan, (e) gerak lanjutan. Komponen tersebut merupakan suatu keharusan bagi setiap pemain bila ingin menguasai dan meningkatkan keterampilan menggiring bola (Supriadi, 2015). Al-hadiqie (2013: 37) menjelaskan bahwa “*dribbling* merupakan suatu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Macam - macam teknik menggiring

bola ada tiga, yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura. *Dribbling* sepakbola bisa dilakukan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam, *dribbling* dengan punggung kaki dan *dribbling* dengan bagian punggung kaki bagian dalam”.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian dalam dan bagian luar. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Gerakan menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. *Dribbling* salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan *dribbling* dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola di lapangan, Jika ingin memenangkan pertandingan sepak bola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Maka dari itu menggiring bola harus mampu dilakukan baik ada lawan maupun tidak ada lawan. Bagi seorang pemain ujung tombak atau striker, kemampuan menggiring bola sangat penting agar bola yang sedang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan. Kemampuan menggiring juga

dapat digunakan untuk mencari peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk, ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki.

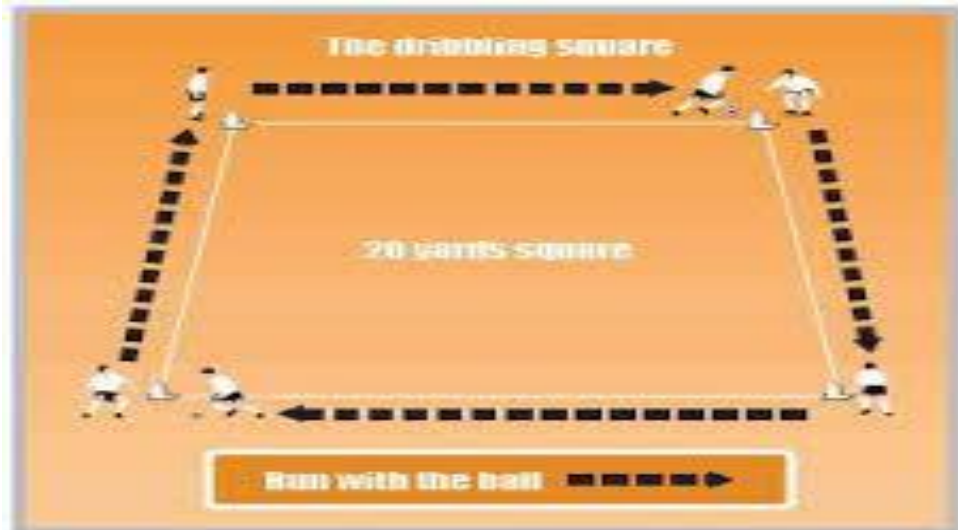
b. Teknik *dribbling* dalam sepakbola

Herwin mengatakan di (Doewes et al., 2020) *dribbling* adalah upaya pemain untuk mengalahkan lawan yang memiliki bola. Menggiring bola dalam sebuah pertandingan sepak bola bertujuan untuk melewati lawan, menuju mendekati area pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari pengawalan lawan, untuk mencetak gol, dan melewati kawasan bebas.

Luxbacher (2011) mengatakan latihan *dribble 20 yards square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble 20 yards square*, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 5 yards yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan *dribble 20 yards square* menggunakan aba-aba “mulai” pemain *dribble* bola ke cone pertama lalu membelok ke arah kanan ke cone ke 2 dan seterusnya sampai 4 cone terlewati.

Keuntungan dari metode latihan *20 yards square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 20 yards square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus

dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan Latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.



Gambar 2: Latihan *Dribble 20 Yards Square* (Sumber: Luxbacher : 2011)

5. Koordinasi

a. Pengerian Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa unsur fisik yang saling berkaitan anatra satu dengan yang lain. Thompson, J, (2009: 128) mengatakan *“coordination is the ability to carry out complicated movements such as those involving more than one sequence or body part at the same time. It is ability to carry these movements out at the optimal speed, efficiently and accurately”*. Artinya koordinasi adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang rumit seperti yang melibatkan lebih dari satu urutan atau bagian tubuh pada waktu yang bersamaan. Koordinasi adalah kemampuan untuk

melakukan gerakan-gerakan ini keluar pada kecepatan yang optimal, efisien dan akurat.

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Gerak yang dimaksud yaitu perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang dilakukan dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintahkan dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan didalam memori (Sukadiyanto, 2011: 149).

Suharjana, (2013: 148) menyatakan koordinasi terbagi menjadi dua yaitu koordinasi umum dan khusus, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1) Koordinasi umum

Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan gerak. Dalam setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, sistem syaraf dan persendian. Karena itu pada koordinasi umum diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerakan yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi khusus.

2) Koordinasi khusus

Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan biomotor lain yang sesuai karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil kerja antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara otomatis, cepat, sempurna, tepat dan luwes.

Keterampilan yang menggunakan unsur koordinasi melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*), koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) dan koordinasi mata kaki dan tangan. Pritama, M, A et al., (2014) menyatakan aspek konsep fisik yang diperlukan untuk dievaluasi *foot-eye coordination* adalah suatu koordinasi gerakan antara kaki dan mata yang kemampuan ini sangat diperlukan untuk atlet yang memerlukan keterampilan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinsai adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sangat rumit yang melibatkan lebih dari satu bagian tubuh dalam waktu yang bersamaan, gerakan dalam hal ini dilakukan secara tepat, cepat, efisien dan akurat agar dapat mencapai suatu latihan fisik khusus. Koordinasi terbagi menjadi dua yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Tingkat koordinasi seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara tepat dan efisien. Atlet dengan koordinasi yang baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, setelah melakukan lompatan dan sebagainya, pendaratannya tetap bagus (Suharjana, 2013: 147). Seorang yang mempunyai koordinasi yang baik tidak hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara baik, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan lainnya. Harsono (2015: 221) menyatakan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sens*, *balance* dan *ritme*, semua berhubungan dan berpadu dalam koordinasi gerak, karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau satu unsur tidak ada, atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan dan daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kondisi fisik yang dimiliki seseorang itu baik, maka tingkat koordinasinya juga ikut membaik. Dengan demikian latihan yang digunakan bertujuan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung juga akan meningkatkan kemampuan koordinasinya.

Berdasarkan materi diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu faktor pembawaan dan kemampuan

kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan. Unsur kondisi fisik tersebut merupakan faktor dasar yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang.

6. Keterampilan Sepakbola

a. Pengertian Keterampilan Sepakbola

McMorris (2014: 2) mengatakan *skill is the consistent production of goal-oriented movements, which are learned and specific to the task*. Artinya keterampilan adalah gerakan konsisten berorientasi kepada tujuan, yang dipelajari secara khusus dalam tugas latihan. Sedang Ali (2011) menyatakan *the classical definition of skill is the learned ability to bring about pre-determined results*. Artinya definisi klasik dari keterampilan adalah kemampuan belajar untuk membawa hasil yang telah ditentukan. Sebagai salah satu indikator tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai suatu kompetensi yang digunakan oleh seorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan maka orang tersebut dikatakan semakin terampil. Keterampilan yang baik sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan setiap gerakan dasar yang diajarkan. Irianto, D P (2009: 3) mengklasifikasikan jenis keterampilan menjadi beberapa kelompok, antara lain: berdasarkan kompleksitas gerak, berdasarkan objek, berdasarkan jumlah pemain, dan berdasarkan pola gerak.

Sucipto & dkk (2000: 8) menyatakan bahwa gerakan-gerakan dalam permainan sepakbola meliputi: gerakan lari, lompat, menendang,

menghentikan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut saling berkaitan dalam suatu pola gerak yang diperlukan oleh pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola, dari beberapa pendapat diatas menjadi bahan kajian utama berkaitan dengan keterampilan dasar sepakbola.

Permainan sepakbola sangat memerlukan keterampilan yang baik, karena keterampilan yang baik yang dimiliki oleh seorang pemain sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas permainan tim. Baik buruknya keterampilan sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar sepakbola yang dikuasainya. Caglayan et al. (2018) mengatakan *technical skill is an important element of soccer. It is not possible to achieve success without good passing and dribbling skills*. Artinya keterampilan teknik merupakan elemen penting dari sepak bola. Hal ini tidak mungkin untuk mencapai sukses tanpa keterampilan passing dan dribbling yang baik. Sedangkan Mielke, (2007: 1) mengatakan keterampilan bermain sepakbola harus dikuasai. Adapun keterampilan sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain: menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), penguasaan bola (*ball feeling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan kedalam (*throw-in*).

Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai kondisi yang muncul dalam suatu pertandingan yang sesungguhnya. Ada tiga kategori teknik yaitu: teknik dasar (*foundation*), teknik lanjut

(*intermediate*), dan teknik bermain (*game*). Teknik yang tergolong sebagai teknik dasar merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan ini ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain sepakbola, namun latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sebenarnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah kewajiban, Seperti orang membangun rumah, semakin kuat pondasinya, maka semakin semakin luas dan bervariasi bentuk bangunan yang dapat didirikan. Jadi keterampilan dasar jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain sepakbola (Koger, 2007: 13).

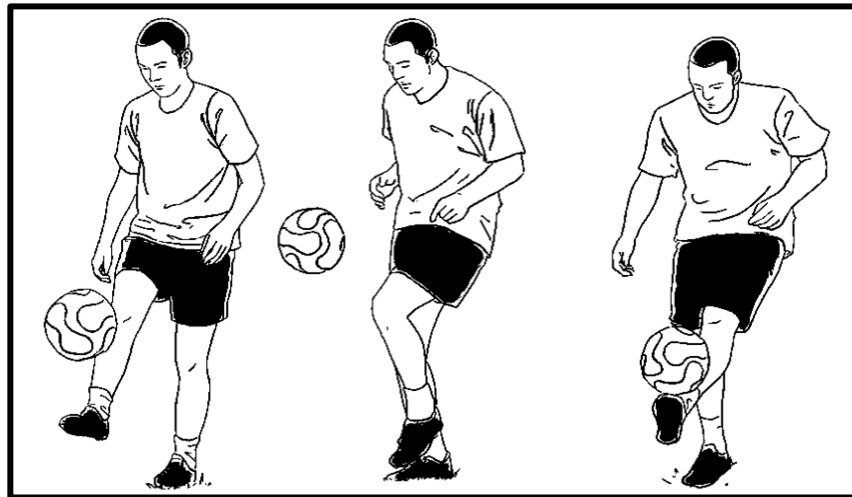
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepakbola adalah kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar dalam sepakbola yang dilakukan secara konsisten dan sesuai pada tujuannya. Semakin mampu pemain mencapai tujuan yang diharapkan maka pemain tersebut akan dikatakan terampil dalam bermain sepakbola.

b. Bentuk Keterampilan Sepakbola

1) Penguasaan bola (*Ball feeling*)

Herwin (2004: 23) menyatakan pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola, adapun bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam, kaki

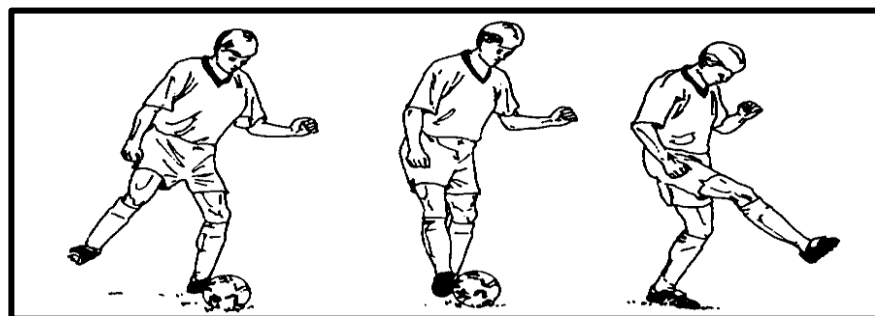
bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak agar mendapatkan hasil yang baik.



Gambar 3. Penguasaan Bola (Sumber: Herwin, 2004: 23)

2) Mengoper atau menendang bola (*Passing*)

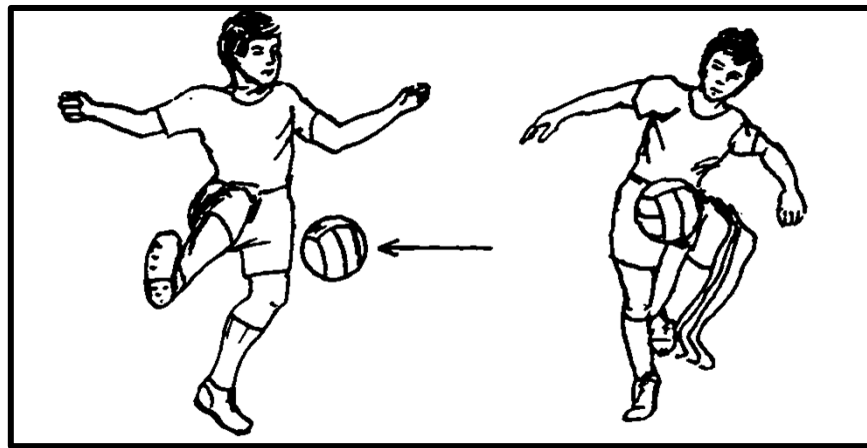
Herwin, (2004: 27) mengatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola trobosan di antara lawan. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki namun secara teknis mengoper bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.



Gambar 4. Mengoper atau menendang bola (Sumber: Luxbacher, 2011: 12)

3) Menghentikan bola (*Trapping*)

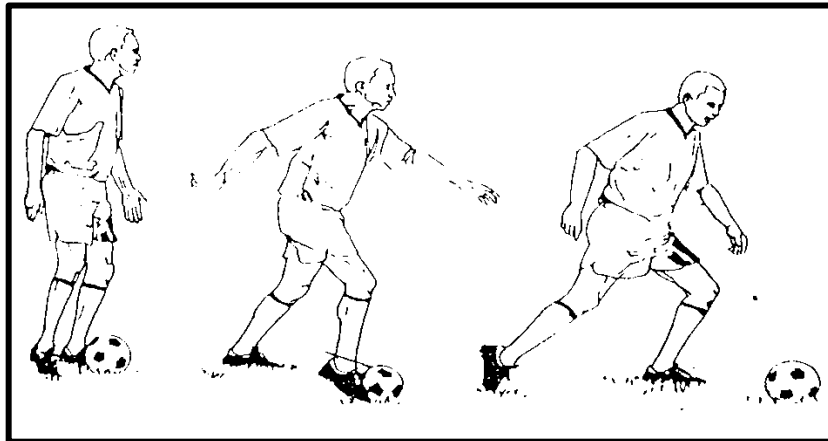
Teknik menghentikan bola merupakan pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas, keseimbangan tubuh, mengikuti jalannya bola dan pandangan selalu tertuju pada bola (Herwin, 2004: 35).



Gambar 5. Menghentikan Bola (Sumber: Luxbacher, 2011: 25)

4) Menggiring bola (*Dribbling*)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik dilihat, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi dan skil individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola adalah bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan dan untuk mencetak gol (Herwin, 2004: 27).



Gambar 6. Menggiring Bola (Sumber: Sucipto, 2000: 29)

7. Kelompok Usia (KU) 10-13 Tahun

Anak usia 10-13 tahun adalah kategori dalam masa usia dini dimana mereka merupakan peserta didik sekolah dasar yang selalu aktif dalam melakukan aktifitas gerak seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan lain sebagainya. Anak usia dini tidak hanya selalu ingin tahu tentang sesuatu tapi mereka juga selalu ingin mencoba dan merasakan. Pada masa usia dini kematangan perkembangan motorik pada umumnya dapat dicapai, karena itu mereka sudah siap untuk menerima pembelajaran dan latihan keterampilan.

Di sepakbola jika pemain muda selalu latihan dengan cara yang salah, maka kesalahan tersebut permanen dan terus menerus dibawa hingga dewasa. Sebaliknya, jika pemain muda selalu latihan dengan sepakbola yang benar maka hal itu juga akan permanen tertanam didalam dirinya hingga dewasa. Latihan harus dapat disesuaikan dengan usia, apabila tidak disesuaikan dengan usia maka hasilnya tidak akan signifikan. PSSI et al., (2017: 60) mengatakan strategi tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase kegembiraan

sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan skill sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase pengembangan permainan sepakbola. Sedang, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan Fase Penampilan.

	AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS	
	18+	Fase Penampilan	P-3-M Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar untuk Menang	
	17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola			Belajar Bermain Sepakbola 11v11	
	16					
	15					
	14					
	13	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M belajar - Belajar - Main	7 v 7 Tanpa Offside		
	12					
	11					
	10					
	9	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M main - Belajar - Main	4v 4 Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan Bola	
	8					
	7					
	6					

Gambar 7. Fase Latihan Sepakbola (Sumber: PSSI, 2017: 60)

Sedangkan Ganesha, (2010: 18) berikut disajikan gambaran tahapan latihan berdasarkan usia DFB Jerman:



Gambar 8. Tahap Latihan Berdasarkan Usia DFB Jerman (Sumber:

Ganesha. P, 2010: 18)

Keterangan gambar:

a. *Children Training*

Tahapan latihan yang meliputi usia 6 – 14 tahun. *Children training* terbagi menjadi *basic training* untuk usia 6 – 10 tahun dan *intermediate training* untuk usia 11 – 14 tahun. Dimana *basic training* meliputi kelompok usia 6 – 8 tahun (junior F) dan 9-10 tahun (junior E). Sedangkan *intermediate training* meliputi kelompok usia 11 – 12 tahun (junior D) dan 13 – 14 tahun (junior C).

b. *Youth Training*

Youth training merupakan tahapan latihan *advanced* untuk usia 15 ke atas. Terdiri dari kelompok usia 15 – 16 tahun (junior B) dan 17 – 18 tahun (junior A).

8. Sekolah Sepak Bola (SSB)

Dalam pedoman dasar PSSI Pasal 35 tentang Sekolah Sepakbola (SSB), dikatakan bahwa:

- a. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepakbola usia muda dilakukan melalui sekolah sepakbola secara mandiri dibawah pembinaan pengurus cabang dan dikoordinasikan oleh pengurus Daerah PSSI.
- b. Sekolah sepakbola dapat pula dibentuk oleh klub sepakbola.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus cabang sepakbola yang memiliki fungsi mendidik dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap siswanya. Tujuan dari sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan siswa dengan predikat atlet yang diharapkan memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Tujuan

sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Disamping itu, sekolah sepakbola juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan mengenai prestasi pada akhirnya merupakan tujuan jangka panjang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk memajukan dan mengembangkan sepakbola, mengembangkan potensi pemain agar menghasilkan pemain – pemain sepakbola yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga sepakbola.

B. Penelitian Relevan

1. Denni Apri Ilissaputra (2014) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan *VO₂ Max* terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola. (Studi Eksperimen di SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu Kelompok Usia 11-12 Tahun). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan sirkuit dengan bola dan metode latihan *ball feeling* terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB kelompok usia 11-12 tahun; (2) perbedaan pengaruh tinggi rendah *VO₂ Max* terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB kelompok usia 11-12 tahun; dan (3) interaksi antara metode latihan dan kemampuan *VO₂ Max* terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB kelompok usia 11-12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2, menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan

dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun yang berjumlah 60 orang. Sampel penelitian berjumlah 32 atlet yang di tentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Instrument dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran keterampilan dasar sepakbola David Lee dan *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis varian dua jalur ANAVA desain faktorial dengan taraf signifikan 5%. Uji prasyarat analisis data menggunakan uji normalitas *Kolmogrov Smirnov Test* dengan taraf signifikan 5% dan uji homogenitas varians *Levene Test* dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode sirkuit dengan bola dan metode *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikan ($P = 0.031 < 0,05$). Keterampilan dasar sepakbola yang dilatih dengan metode sirkuit dengan bola lebih baik dari pada metode *ball feeling*; (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan *VO₂ Max* tinggi dan *VO₂ Max* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikan ($P = 0.001 < 0.005$). Keterampilan dasar sepakbola siswa yang memiliki *VO₂ Max* tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki *VO₂ Max* rendah; dan (3) tidak

terdapat interaksi yang signifikan antara kedua kelompok latihan dan VO_2 Max terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikan ($P = 0.216 > 0.05$).

2. Pengaruh *Latihan Ball feeling* dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 2 Sewon. Penelitian Muhammad Joko setiawan Tahun 2015. Penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) terdapat pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata *pretest dribbling* kelompok *ball feeling* sebesar 17,72 detik, sedangkan nilai rata-rata *posttest dribbling* kelompok *ball feeling* sebesar 15,88 detik, *mean difference* sebesar 1,84 detik. Nilai rata-rata *pretest dribbling* kelompok *agility* sebesar 17,87 detik, sedangkan *posttest dribbling* kelompok *agility* sebesar 16,19 detik, *mean difference* sebesar 1,68 detik. Hasil *mean difference* menunjukkan bahwa pemain yang diberikan latihan *ball feeling* lebih efektif ketimbang pemain yang diberikan latihan dengan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

C. Kerangka Berfikir

1. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* terhadap Keterampilan Sepakbola

Sepakbola untuk anak-anak adalah proses berlatih dan proses pengembangan. Latihan dengan banyak variasi dan kegembiraan tujuannya adalah untuk memperlihatkan banyaknya perubahan-perubahan situasi

pertandingan yang harus mereka mengerti dan menguasainya. Metode latihan yang baik yaitu menarik dan penuh tantangan yang langsung mendidik anak, merangsang *skill* teknik dasar mereka dan meningkatkan penguasaan bola maka latihan yang pantas untuk dilakukan adalah latihan *ball feeling* dan *dribbling*.

Latihan *ball feeling* yang paling mendasar salah satunya adalah latihan *juggling* dengan menggunakan punggung kaki. Seorang pemain sepakbola harus tekun melakukannya berulang-ulang agar penguasaan bolanya dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Sedangkan latihan *dribbling* yang paling mendasar salah satunya adalah menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang supaya bisa menguasai bola dan mempertahankan bola dari lawan dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Sehingga dengan dilakukan latihan *ball feeling* dan *dribbling* dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola.

2. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Sepakbola

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu unsur gerakan yang utuh dan dapat disebut juga sebagai gabungan dari beberapa gerakan menjadi satu unsur gerakan yang kompleks. Koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh setiap pemain tidak semuanya sama, tetapi juga ada perbedaannya yaitu koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. Tinggi dan rendahnya koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh seorang pemain tentunya akan ada pengaruh terhadap keterampilan dasar sepakbola. Hal ini dikarenakan koordinasi mata kaki merupakan salah satu unsur yang penting dalam gerakan-gerakan dan memerlukan tingkat keterampilan yang tinggi.

Dengan melakukan latihan dan pengulangan secara terus-menerus, maka pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang rendah harapannya kemampuan koordinasi mata kaki dapat meningkat, sedangkan pemain yang sudah memiliki koordinasi mata kaki tinggi harapannya koordinasi mata kakinya akan bertambah dan kompleks sehingga dapat mendukung keterampilan sepakbola.

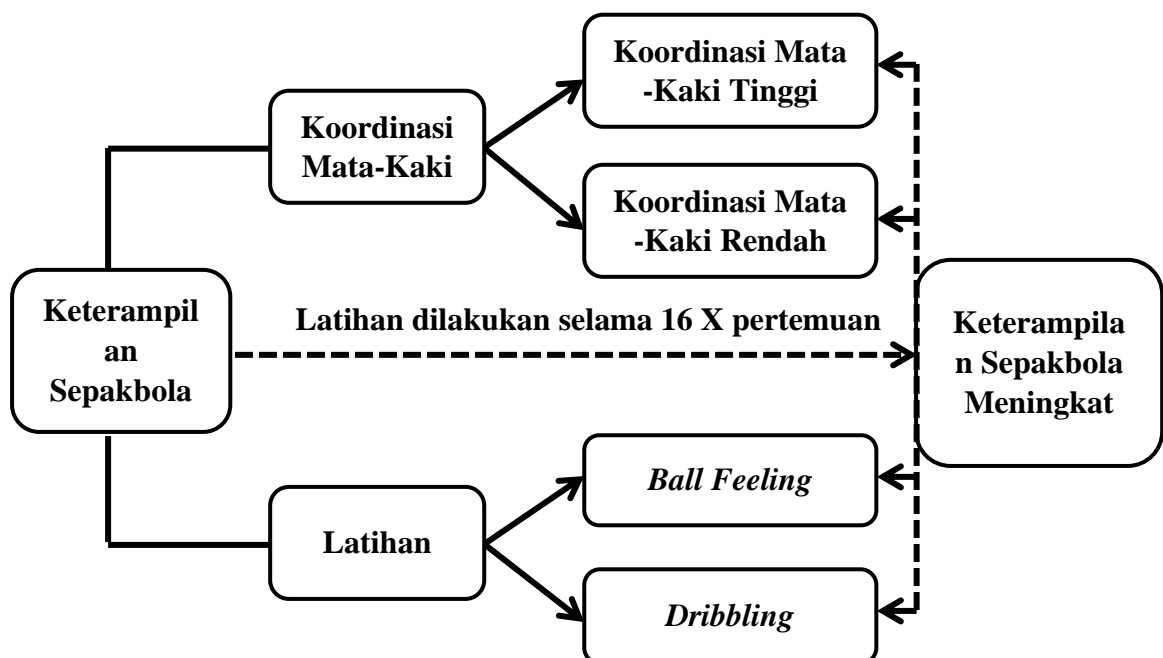
3. Interaksi Antara Latihan *Ball Feeling*, *dribbling* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Sepakbola

Latihan *ball feeling* dan *dribbling* merupakan bentuk dari latihan keterampilan dasar bermain sepakbola yang pelaksanaan dan tujuannya berbeda. Keterampilan dasar sepakbola dengan latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaan dilakukan dengan pendekatan terhadap bola dan bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bola. Sedangkan keterampilan sepakbola dengan latihan *dribbling* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dilakukan dengan menendang atau membawa bola secara berlari maupun berjalan dan bertujuan untuk menguasai bola dan membawa ke tujuan yang diinginkan. Dalam keterampilan dasar sepakbola juga dibutuhkan koordinasi mata kaki yang baik. Keterampilan sepakbola dengan menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *dribbling* semua dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan meningkatkan koordinasi mata kaki, dengan demikian koordinasi mata kaki akan sangat mendukung terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Ditinjau dari pelaksanaannya keterampilan dasar sepakbola dengan latihan *ball feeling* dan *dribbling* menunjukkan bahwa pemain yang memiliki

koordinasi mata kaki tinggi cocok untuk keterampilan sepakbola dengan latihan *ball feeling*, karena dalam latihan ball feeling gerkannya dilakukan secara terus menerus, sehingga dibutuhkan koordinasi yang tinggi. Sedangkan pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah cocok untuk keterampilan sepak bola dengan latihan *dribbling*, karena bentuk latihannya terdapat jeda atau berhenti sejenak, sehingga pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah akan mampu melakukannya dengan baik. Dengan demikian, antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terdapat interaksi.

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



Gambar 9. Kerangka Berfikir (Konseptual)

D. Hipotesis

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

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda.
2. Terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda.
3. Terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling*, maka jenis penelitian ini termasuk eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Desain penelitian ini bersifat menguji (validation) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain. Suharsimi (2010: 207) menyatakan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2008: 107) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Bentuk desain faktorial merupakan modifikasi dari *design true experimental*, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan variabel independen terhadap hasil variabel dependen (Sugiyono, 2008: 113). Sedangkan Sudjana (2009: 49) menyatakan eksperimen faktorial adalah desain yang dapat memberikan perlakuan dua variabel bebas atau lebih pada waktu yang bersamaan untuk melihat efek masing-masing variabel bebas, secara terpisah dan bersamaan terhadap variabel terikat dan efek-efek yang terjadi akibat adanya interaksi beberapa variabel. Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap

kedua kelompok. Adapun desain atau rancangan penelitian faktorial 2 x 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2.

Metode Latihan (A) Koordinasi Mata Kaki (B)	<i>Ball Feeling</i> (A1)	<i>Dribbling</i> (A2)
Tinggi (B1)	A1.B1	A2.B1
Rendah (B2)	A1.B2	A2.B2

Keterangan:

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

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

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

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

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa desain penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk pengujian hipotesis penelitian dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi, maka dilakukan validasi terhadap variabel dalam penelitian ini. Pengontrolan sejumlah variabel ini meliputi validasi eksternal dan internal. Sudjana (2009: 31) mengatakan bahwa terdapat sejumlah validitas internal dan validitas eksternal dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengendalian Validitas Internal

Sudjana (2009: 31) mengatakan bahwa kesahihan internal berkenaan dengan makna yang terkandung dalam pertanyaan: “Apakah perlakuan eksperimen benar-benar mengakibatkan perubahan pada variabel terikat?” maksudnya apa yang terjadi dalam variabel terikat benar – benar merupakan akibat dari variabel bebas. Hal ini bisa dicapai apabila desain eksperimen mampu mengontrol variable-variabel ekstra. Selanjutnya Sudjana menyatakan bahwa ada delapan variabel ekstra yang sering mempengaruhi kesahihan internal desain penelitian. Oleh karena itu variable-variabel tersebut harus dikontrol sedemikian rupa agar tidak memberikan efek yang dapat mengurangi makna efek perlakuan eksperimen. Ke delapan variabel tersebut adalah:

a. *History*

Peristiwa – peristiwa khusus yang bukan perlakuan eksperimen, dapat terjadi antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua terhadap subjek yang dapat mengakibatkan perubahan – perubahan pada variabel terikat.

b. *Maturation*

Proses yang terjadi dalam subjek merupakan fungsi dari waktu yang berjalan dan dapat mempengaruhi efek-efek yang mungkin akan disalahartikan sebagai akibat dari variabel bebas. Para subjek mungkin memberikan penampilan yang beda pada pengukuran variabel terikat, hanya karena subjek menjadi lebih tua, lebih lelah, menurun motivasinya dibandingkan pengukuran pertama.

c. *Pretesting*

Pengalaman dalam *pretest* dapat mempengaruhi penampilan pada subjek tes kedua, sekalipun tanpa eksperimen.

d. *Measuring instruments*

Perubahan-perubahan dalam alat-alat pengukur, para pengukur, atau para pengamat dapat mengakibatkan perubahan-perubahan dalam ukuran-ukuran yang diperoleh peneliti.

e. *Statistical regression*

Jika kelompok-kelompok yang dipilih berdasarkan skor-skor ekstrim, regresi statistik dapat menghasilkan efek yang dapat disalahartikan sebagai efek eksperimen. Efek regresi ini menunjukkan kepada tendensi skor-skor ekstrim untuk bergerak ke arah mean pengukuran berikutnya.

f. Perbedaan memilih subjek

Terdapat perbedaan penting antara kelompok sebelum perlakuan eksperimen sebelumnya menunjukkan lebih unggul dari pada kelompok kontrol, maka kelompok eksperimen akan menunjukkan prestasi yang lebih tinggi sekali tanpa perlakuan eksperimen.

g. Kematian atau kehilangan

Dalam eksperimen mungkin terdapat beberapa orang yang hilang atau mengundurkan diri dari kelompok-kelompok yang sedang diperbandingkan. Jika seseorang tiba-tiba tidak ikut lagi dalam eksperimen, mungkin akan mempengaruhi hasil studi. Jika beberapa orang yang memiliki skor rendah dalam *pretest* mengundurkan diri dari kelompok eksperimen, maka kelompok

ini akan mempunyai *mean* prestasi lebih tinggi dalam tes berikutnya. Ini tidak disebabkan karena perlakuan eksperimen, melainkan karena subjek yang kurang pandai tidak ada lagi dalam kelompok tersebut.

h. Interaksi kematangan dan seleksi

Interaksi semacam ini dapat terjadi dalam desain kuasi eksperimen, kelompok eksperimen dan kontrol tidak dipilih secara *random* melainkan seperti adanya, misalnya kelas-kelas. Meskipun *pretest* menunjukkan bahwa kelompok-kelompok tersebut sama, kelompok eksperimen mungkin secara kebetulan mempunyai laju kematangan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol, dan laju kematangan yang bertambah tinggi inilah yang memungkinkan menyebabkan efek tersebut.

Pengendalian validitas internal dalam sebuah penelitian itu sangat penting agar data yang kita gunakan valid, maka dalam penelitian ini pengendalian validitas internal dilakukan dengan cara: (1) memilih sampel secara random, (2) penetapan kelompok-kelompok secara random, dan (3) Menggunakan kelompok kontrol.

2. Pengendalian Validitas Eksternal

Sudjana (2009: 34) mengatakan pengendalian validitas eksternal dimaksud untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, jika diberlakukan pada subjek, *setting*, dan waktu yang berbeda. Hal ini dilakukan dengan pengendalian terhadap validitas populasi dan validitas ekologi. Validitas populasi dikendalikan dengan cara: (1) memilih sampel sesuai dengan karakteristik populasi melalui prosedur

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

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Bercak, Jogotirto, Sleman yang berlangsung selama delapan minggu, di mulai dari bulan Februari 2021 – April 2021, dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu, yaitu pada hari rabu jumat dan minggu

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 177). Sedangkan Suharsimi (2010: 173) mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan populasi adalah seluruh atau semua subjek yang berada di wilayah generalisasi yang digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain

sepakbola usia 10-13 tahun yang tergabung pada SSB Trio Muda yang sekarang aktif latihan berjumlah 37 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2008: 118). Dalam penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, Populasi diambil dengan teknik *simple random sampling* karena pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada, teknik *simple random sampling* merupakan bagian dari teknik *probability sampling*. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan tes koordinasi. Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh siswa tersebut. Setelah data tes koordinasi mata kaki terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis untuk mengidentifikasi kelompok siswa dengan hasil koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah berdasarkan jumlah yang didapatkan dengan cara di *ranking*.

Berdasarkan dari ranking tersebut selajutnya ditentukan 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah dari hasil tes (Miller, 2008: 148). Dengan demikian pengelompokan sampel diambil dari siswa yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi 27% dan siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah sebanyak 27% berdasarkan data yang telah diranking, maka didapatkan lah 10 siswa yang memiliki hasil koordinasi mata kaki tinggi dan 10 siswa yang

memiliki hasil koordinasi mata kaki rendah. Kemudian dari masing-masing data tersebut dibagi menjadi empat kelompok dengan cara *ordinal pairing* berdasarkan dengan hasil tes koordinasinya (tinggi dan rendah) dan dipatkaan masing-masing 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *ball feeling*, 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *dribbling*, 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah diberi perlakuan dengan metode latihan *ball feeling*, dan 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah diberi perlakuan dengan metode latihan *dribbling*.

Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk kedalam setiap kelompok. Setelah dibagi menjadi empat kelompok, selanjutnya kelompok koordinasi mata kaki tinggi dan rendah melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes kecakapan bermain sepakbola sebelum memberikan perlakuan (*treatment*).

D. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah pengertian mengenai istilah-istilah yang terkandung dalam judul penelitian ini, maka dibawah ini peneliti menjelaskan arti serta maksud dari beberapa istilah secara operasional antara lain:

1. *Ball feeling* merupakan rasa kepekaan pemain terhadap bola yang merupakan komponen dasar dalam teknik sepakbola. Pemain sepakbola yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik bermain sepakbola yang selanjutnya.

2. *Dribbling* Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh semua pemain sepak bola. Teknik menggiring bola adalah gerakan membawa bola ke segala arah dengan cara menendang bola secara perlahan dan terus-menerus. Dalam permainan sepak bola, teknik menggiring bola dapat digunakan untuk melindungi bola, membawa bola ke segala arah, dan mengatur ritme permainan. Dalam permainan sepak bola teknik menggiring bola terdiri dari tiga jenis, yakni menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, menggiring bola dengan tempurung kaki. Dalam melakukan gerakan menggiring bola, pemain harus dapat mengontrol bola agar bola tidak jauh dari jangkauan kaki pemain.
3. Keterampilan sepakbola merupakan kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar dalam sepakbola yang dilakukan secara konsisten dan sesuai pada tujuannya. Semakin mampu pemain mencapai tujuan yang diharapkan maka pemain tersebut akan dikatakan terampil dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar sepakbola ini bisa diukur menggunakan pengembangan tes kecakapan “David Lee”.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2008: 148) Sedangkan Suharsimi (2010: 101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan

data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini, yaitu:

1. Tes Koordinasi Mata Kaki

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat tingkat koordinasi pada siswa maka peneliti menggunakan tes dan pengukuran dari Fenanlampir (Faruq, Muhammad, 2015) yaitu *soccer wall volley tes*.

a. Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahn

b. Perlengkapan:

1) Lapangan tes yang terdiri atas: Daerah sasaran dibuat dengan garis didinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 dan 4,23. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

2) Sebuah bola sepak

3) *Stopwatch*

4) Peluit

5) Blanko dan alat tulis

6) Pencatat hasil/score

c. Pelaksanaan tes:

1) Testi berderi di daerah tendangan, siap menendang bola.

2) Dengan aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya. Boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum

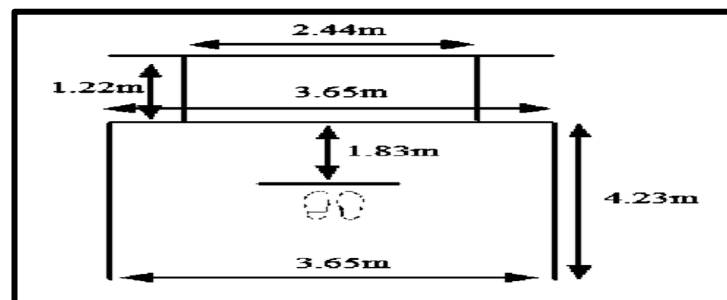
menendang kembali, bola harus dikontrol atau diblok dengan kaki yang lain.

- 3) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap mendang yang benar.
- 4) Testi melakukan 3 kali pengulangan masing-masing 20 detik.
- 5) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- 6) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

d. Penilaian:

- 1) Setiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai 1.
- 2) Untuk memperoleh nilai 1: bola harus mengenai sasaran; bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum ditendang kembali; pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan; bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi 1; bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai; nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.

e. Gambar pelaksanaan tes:



Gambar 10. Tes Koordinasi Mata Kaki /soccer wall volley tes (Sumber: Fenanlampir. A, 2015: 160)

2. Tes Kecakapan Bermain Sepakbola

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

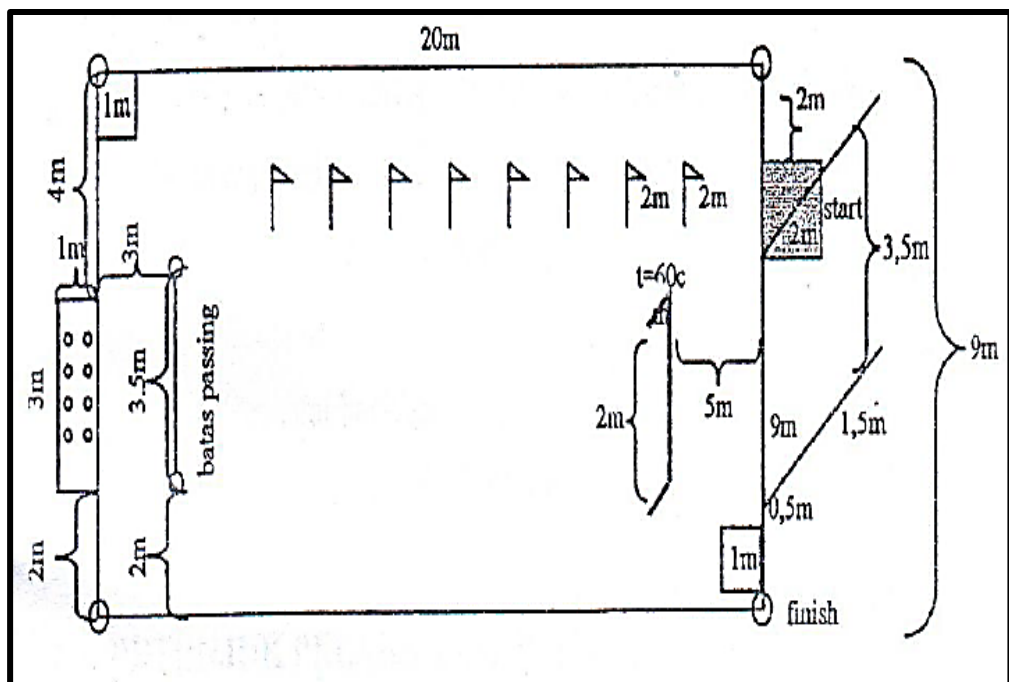
a. Alat yang digunakan:

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

b. Pelaksanaan tes:

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

- c. Gambar pelaksanaan tes:



66

d. Validitas dan Reabilitas tes

Validitas tes = 0,800 (dianalisis dengan korelasi *product moment* dari program SPSS), dan Reabilitas tes = 0,528 (dianalisis dengan *alpha chronsbach*).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2008: 308)). Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum pengukuran sampel terlebih dahulu diukur koordinasinya dengan tes koordinasi, untuk mengetahui koordinasi tinggi dan rendah, selanjutnya dilakukan tes awal (*pretest*), diberi perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*).

1. Tes Awal (*Pretest*)

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

2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan dilakukan untuk mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum program latihan itu digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu program latihan tersebut di validasi oleh dosen ahli agar layak digunakan pada

saat penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Adapun kelompok latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

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

3. Tes Akhir (*Posttest*)

Tes akhir dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes kecakapan bermain sepakbola, tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil akhir keterampilan sepakbola pada siswa setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dan untuk mengetahui perbedaan hasil keterampilan sepakbola siswa, perbedaannya dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kecakapan Bermain Sepakbola

Kriteria	Interval
Baik Sekali	< 34,81
Baik	40,78 – 34,81
Cukup	46,76 – 40,79
Kurang	52,73 – 46,77
Kurang Sekali	> 52,73

(Sumber: Subagyo, 2010: 11)

G. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan SPSS 20 dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji *Tukey* (Sudjana, 2002: 23). Mengingat analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji ANOVA, maka sebelum itu perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji hipotesis berikut untuk penjelasannya.

1. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas *Kolmogorov smirnov* dan *Shapiro Wilk*. Uji *Kolmogorov smirnov* digunakan untuk menguji normalitas sampel yang jumlahnya > 100 , sedangkan uji *Shapiro Wilk* digunakan untuk menguji normalitas sampel yang jumlahnya < 100 (Sudjana, 2002: 36). Siregar (2017: 153) menyatakan tujuan dilakukan uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik berjenis parametrik, sedangkan bila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik. Berikut rumus yang digunakan:

- a. Mencari skor baku dengan rumus: $Z_i =$

Keterangan:

Z_i = skor baku

X_i = skor hasil

= Rata-rata hasil

S = Simpang baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus: $= P(Z \leq Z_i)$
- c. Menghitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i . Jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_i)$, maka,

$$S(Z_i) =$$

Keterangan: N = jumlah siswa

- d. Menghitung selisih $F(Z_1) - S(Z_1)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga yang paling besar, sebetkan namanya L_0
- f. Membandingkan L_0 dengan harga kritis L dalam tabel dengan $\alpha = 0,05$

Jika $L_0 \leq L_{\text{tabel}}$ berarti skor hasil berdistribusi normal dan sebaliknya

Jika $L_0 > L_{\text{tabel}}$ berarti skor hasil tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene test* (Sudjana, 2002: 40). Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen. Uji *Levene test* didapat dari hasil perhitungan SPSS. Uji *Levene test* ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki varians homogen atau tidak. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$F =$$

Keterangan

S_1^2 = Varians terbesar dari hasil

S_2^2 = Varian terkecil dari hasil

Harga F_{hitung} yang diperoleh dibandingkan dengan harga F_{tabel} :

$F_{hitung} < F_{tabel}$: Varians nilai homogen

$F_{hitung} > F_{tabel}$: Varians nilai tidak homogen

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakuakn uji normalitas dan uji homogenitas varians dan data tersebut dalam kategori statistik parametrik maka selanjutnya dialakukan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis menggunakan SPSS, pengujian hipotesi tersebut dilakuan dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*), uji hipotesi hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari sampel yang diambil dari populasi yang normal dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu dengan menggunakan uji *Tukey*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dan pembahasan disajikan dalam bab ini yang secara berurutan antara lain: (1) deskripsi data penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini disajikan secara berurutan yang diantaranya: (a) perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola; (b) perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola; dan (c) interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini berupa data *pretest* dan data *posttest* yang merupakan gambaran secara umum dari masing-masing variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Proses penelitian berlangsung dalam tiga tahap yang terdiri dari *pretest* (tes awal), *treatment* (pemberian perlakuan) dan *posttest* (tes akhir). Tahap pertama dilakukan pengukuran awal (*pretest*) untuk mendapatkan data awal terhadap hasil kemampuan koordinasi mata kaki dan keterampilan sepakbola, *pretest* dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2021. Tahap kedua yaitu pemberian perlakuan (*treatment*) yang berupa latihan *ball feeling* dan *dribbling* yang berlangsung selama tujuh minggu, di mulai dari bulan Februari 2021 – Maret 2021, dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu,

yaitu pada hari rabu jumat dan minggu. Tahap ketiga dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mendapatkan data akhir terhadap hasil keterampilan sepakbola, *posttest* dilaksanakan pada tanggal 4 April 2021. Data *pretest* dan *posttest* keterampilan dasar sepakbola disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Data Pretest dan Posttest Keterampilan Sepakbola

NO	Koordinasi Tinggi					
	Kelompok Latihan Ball Feeling (A1B1)			Kelompok Latihan Dribbling (A2B1)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>
1.	30,78	29,18	1,6	41,25	32,18	9,07
2.	32,82	30,93	1,89	32,68	27,38	5,3
3.	31,65	29,74	1,91	36,04	30,47	5,57
4.	33,69	32,49	1,2	34,71	30,26	4,45
5.	31,05	30,23	0,82	35,2	31,64	3,56
NO	Koordinasi Rendah					
	Kelompok Latihan Ball Feeling (A1B2)			Kelompok Latihan Dribbling (A2B2)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>
1.	36,49	34,73	1,76	32,66	30,24	2,42
2.	40,24	38,91	1,33	35,51	30,71	4,8
3.	33,67	31,53	2,14	30,67	29,68	0,99
4.	35,91	33,53	2,38	32,6	31,98	0,62
5.	36,46	34,06	2,4	31,84	30,47	1,37

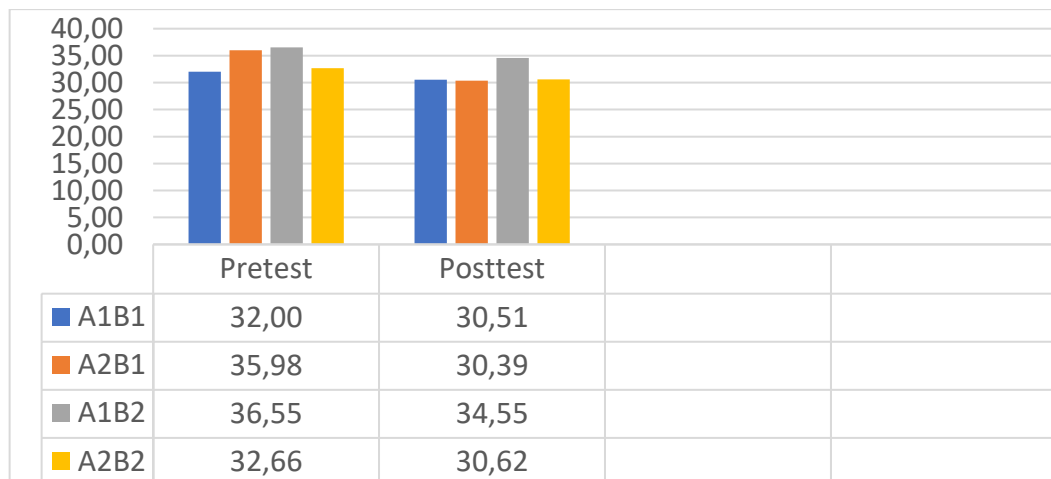
Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Data Pretest dan Posttest Keterampilan Sepakbola

Metode	Koordinasi	Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Latihan ball feeling	Tinggi (A1B1)	Jumlah	159,99	152,57
		Mean	32,00	30,51
		SD	1,23	1,28
	Rendah (A1B2)	Jumlah	182,77	172,76
		Mean	36,55	34,55
		SD	2,36	2,71
Latihan dribbling	Tinggi (A2B1)	Jumlah	179,88	151,93
		Mean	35,98	30,39
		SD	3,20	1,86

	Rendah (A2B2)	Jumlah	163,28	153,08
		Mean	32,66	30,62
		SD	1,79	0,85

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram, maka data keterampilan sepakbola disajikan pada Gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Sepakbola

Keterangan:

A1B1: Kelompok latihan dengan metode *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki tinggi

A2B1: Kelompok latihan dengan metode *dribbling* dengan koordinasi mata kaki tinggi

A1B2: Kelompok latihan dengan metode *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah

A2B2: Kelompok latihan dengan metode *dribbling* dengan koordinasi mata kaki rendah

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa hasil keterampilan sepakbola kelompok A1B1 mean (rata-rata) *pretest* sebesar 31,65 dan

mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 30,39; kelompok A2B1 rata-rata *pretest* sebesar 32,55 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 30,38; kelompok A1B2 rata-rata *pretest* sebesar 36,61 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 34,55; kelompok A2B2 rata-rata *pretest* sebesar 32,99 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 30,63

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Rangkuman disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Keterampilan Sepakbola

Data	P	Signifikan	Keterangan
<i>Pretest</i> A1B1	0,979	0,05	Normal
<i>Posttest</i> A1B1	0,994		Normal
<i>Pretest</i> A2B1	0,787		Normal
<i>Posttest</i> A2B1	0,850		Normal
<i>Pretest</i> A1B2	0,720		Normal
<i>Posttest</i> A1B2	0,848		Normal
<i>Pretest</i> A2B2	0,762		Normal
<i>Posttest</i> A2B2	0,898		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, pada semua data *pretest* dan *posttest* keterampilan sepakbola didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yang homogen atau tidak homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Homogenitas Data Keterampilan Sepakbola

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Sepakbola

F	df1	df2	Sig.
0,976	3	16	0,429

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

a. Design: Intercept + Metode_Latihan + Koordinasi_matakaki + Metode_Latihan * Koordinasi_matakaki

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*. Pada *posttest* diperoleh nilai signifikansi $0,429 \geq 0,05$. Hal berarti dalam data *posttest* memiliki varian yang homogen. Dengan demikian sampel memiliki kesamaan varian atau homogen. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran.

B. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (*Two Way Anova*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

a. Perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola.

Hipotesis pertama yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Anova Perbedaan Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Metode Latihan	20,645	1	20,645	6,263	0,024

Dari data hasil uji anova tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,024. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,024 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode latihan *dribbling* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling* dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,03 detik. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda”, telah terbukti.

b. Perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola.

Hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah

terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Anova Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Rendah

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Koordinasi	22,770	1	22,770	6,908	0,018

Dari data hasil uji anova tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,018. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,018 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang mempunyai koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola. Berdasarkan hasil analisis ternyata koordinasi mata kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata kaki rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,14 detik. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda”, telah terbukti.

c. Interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola.

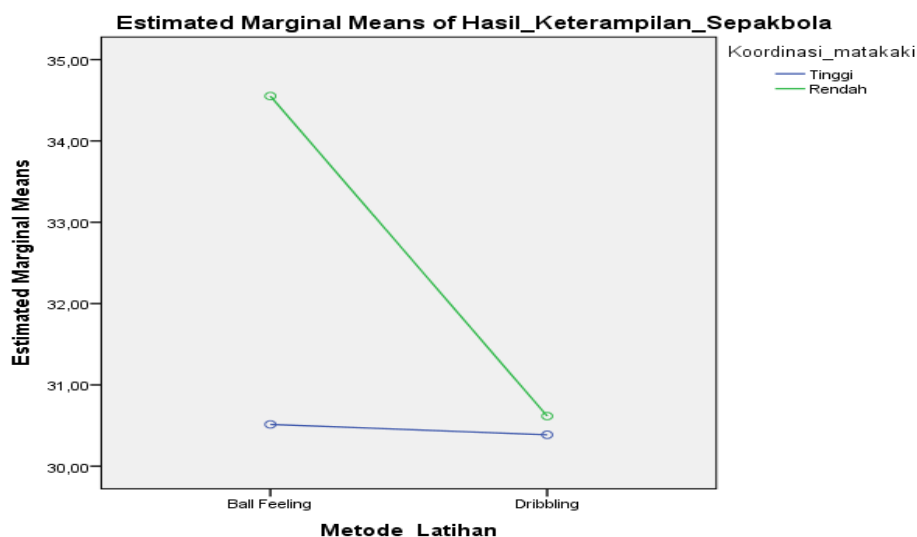
Hipotesis ketiga yang berbunyi “terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Anova interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Metode Latihan * Koordinasi	18,126	1	18,126	5,499	0,032

Dari data hasil uji anova tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,032. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,032 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda”, telah terbukti.

Grafik hasil interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda dapat dilihat pada Gambar 13 sebagai berikut.



Gambar 13. Hasil interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)

Setelah teruji terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada

siswa SSB Trio Muda, maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tukey*. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc

Kelompok	Interaksi	<i>Mean Difference</i>	<i>Std, Error</i>	<i>Sig,</i>
A1B1	A2B1	,1280	1,14824	,999
	A1B2	-4,0380*	1,14824	,014
	A2B2	-,1020	1,14824	1,000
A2B1	A1B1	-,1280	1,14824	,999
	A1B2	-4,1660*	1,14824	,011
	A2B2	-,2300	1,14824	,997
A1B2	A1B1	4,0380*	1,14824	,014
	A2B1	4,1660*	1,14824	,011
	A2B2	3,9360*	1,14824	,016
A2B2	A1B1	,1020	1,14824	1,000
	A2B1	,2300	1,14824	,997
	A1B2	-3,9360*	1,14824	,016

Berdasarkan tabel 10 hasil perhitungan uji *Tukey* pada tanda asterisk (*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A2B1-A1B2, dan (3) A1B2-A2B2, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) A1B1-A2B1, (2) A1B1-A2B2, dan (3) A2B1-A2B2.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini merupakan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil analisis yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* terhadap Keterampilan Sepakbola

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa metode latihan *ball feeling* dan *dribbling* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Trio Muda. Hasilnya latihan *dribbling* memberikan hasil yang lebih baik dari pada latihan *ball feeling* terhadap keterampilan dasar sepakbola. Salah satu menjadi penunjang latihan *dribbling* yaitu melakukan latihan yang bervariasi. Proses latihan yang diberikan secara bervariasi hal ini bertujuan untuk menghindari pemain dari rasa bosan saat latihan. Selain itu proses latihan yang baik seharusnya menciptakan suasana latihan yang kondusif, sehingga sasaran dan tujuan latihan akan tercapai. Sedangkan latihan *ball feeling* tidak terlalu banyak menggunakan latihan bervariasi sehingga hasil peningkatan keterampilan dasar sepakbolanya tidak terlalu baik dibandingkan dengan latihan *dribbling*.

Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Agar bisa bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar *dribbling*. Dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola, *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup dominan di antara yang lainnya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Huijgen et al di dalam (Laksono & Rachman, 2014). Sedangkan Wondirad & Atomsa (2019) mengatakan:

“The findings of this study support the position of the researcher about the role of training in improving dribbling, ie has important implications

for other skills such as passing and shootings Researchers suggest this In sports, training is an enhancing process of repetition of work potential to achieve optimal performance. Practice and repetition through experimental play is a key element to improve one's soccer skills”.

Bentuk variasi latihan menggiring bola ini sangatlah sederhana dan terkesan sepele dan membosankan. Padahal yang sederhana dan sepele inilah yang akan meningkatkan kualitas *dribbling* para atlet Anda. Tidak hanya kualitas menggiringnya saja, namun juga meningkatkan daya berfikirnya pemain. Seperti harus bagaimana dan kapan, saya harus seperti ini atau harus melakukan teknik gerakan tipuan. Dan disitulah titik pentingnya dalam latihan ini.

Para pemain Anda akan berfikir secara individu maupun kelompok, jika anda menerapkan metode variasi latihan *dribbling*. Latihan secara berulang-ulang akan meningkatkan kemahiran atlet mendribbling bola sulit untuk direbut lawan dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Bekris et al., (2018) mengatakan:

“The ability to dribble and pass opposing players is fundamental aspects of the soccer game. Most of the tests that evaluate dribbling are based on traveling by ball”.

Artinya *dribbling* yang baik merupakan hal yang mutlak dalam bermain sepakbola, karena permainan sepakbola tujuan *dribble* adalah agar lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan, lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan dan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan permainan lawan menjadi tidak berkembang sehingga permainan menjadi terlambat. Seperti diungkapkan Islam dan Kundu (2020) bahwa sepakbola dicirikan sebagai intensitas tinggi yang berulang-ulang permainan tim terputus-putus yang membutuhkan variasi

aktivitas atletik dengan bola atau tanpa bola. Menyerang dan keterampilan sepakbola *defensif* menarik orang. Varietas keterampilan menyerang dapat mempengaruhi hasil sebuah pertandingan, dan *dribbling* adalah salah satunya. *Dribbling* membantu tim untuk menjaga penguasaan bola dan mengalahkan lawan. Rata-rata, pemain sepak bola melakukan lebih dari 700 putaran dan berbelok ke arah yang berbeda sudut. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan dengan berulang-ulang. Berdasarkan teori belajar *Law of Exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike dalam (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulang materi pelajaran akan semakin dikuasi.

Selaras dengan hal tersebut, Douvis (2005) mengatakan bahwa “*the finding that children performed better in variable practice groups (practicing using four or five targets) as compared to constant practice groups (practicing using 1 or no specific target) support the variability of practice*”. Artinya bahwa anak-anak di kelompok praktik variasi (berlatih menggunakan empat atau lima sasaran) lebih baik dibandingkan dengan kelompok praktik terus menerus (berlatih menggunakan 1 atau ada target khusus). Ditambahkan Moreno & Ordoño (2015) mengatakan bahwa: “*from this perspective, most of the studies regarding schema theory have postulated that variable practice is more effective than constant practice in learning skills to be performed in unpredictable*

environments, or open skills”. Artinya bahwa sebagian besar studi mengenai teori skema telah menetapkan bahwa latihan barvariasi lebih efektif dari pada latihan terus-menerus dalam keterampilan belajar yang akan dilakukan dalam lingkungan tidak terduga, atau keterampilan terbuka.

2. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Sepakbola

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik dibandingkan pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda. Keterampilan sepakbola itu dipengaruhi oleh koordinasi mata dan kaki. Hal tersebut dikatakan oleh FIFA (2018: 46) *“to improve individual technical skills in modern football, it is essential to optimise coordination abilities. Good technique is based primarily on developing a good relationship between the body and the ball, with the ball being at the service of the player and not the reverse”*. Artinya bahwa untuk meningkatkan keterampilan teknik individu dalam sepakbola modern, penting untuk mengoptimalkan kemampuan koordinasi. Teknik yang baik terutama didasarkan pada pengembangan hubungan yang baik antara tubuh dan bola, dengan bola berada di layanan pemain dan bukan sebaliknya. Semakin kompleks gerakan yang dilakukan, maka semakin besar tingkat koordinasinya yang diperlukan untuk melakukan ketangkasan. Koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan gerak motoric lain, seperti keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Oleh karena itu permainan sepakbola membutuhkan kemampuan koordinasi mata kaki yang baik. Keterampilan sepakbola merupakan bentuk materi dasar yang di tujukan pada pemain sepakbola dan meningkatkan kualitas koordinasi mata kaki yang baik. Dengan kata lain, baik tidaknya koordinasi mata kaki seorang pemain sepakbola akan mempengaruhi keterampilan dasar sepakbola. Marzuki & Sukoco, (2019) mengatakan bahwa:

“It is a known fact that foot-eye coordination skill is important in the game of football. It was confirmed at the institute for Neurology in London that vision controls the movement of the foot. Foot-eye coordination skill allows players to make pinpoint passes, free kick with precision, fake out the defense, and dribble the ball with. Foot-eye coordination also a player to stop a soccer ball with his foot and make adjustments to intercept the ball. The development to foot-eye coordination allows a player to keep his head up during ball handling. Further, soccer requires the proper coordination of different body parts particularly the eyes, feet and the hand”.

Artinya Ini adalah fakta yang diketahui bahwa keterampilan koordinasi kaki-mata adalah penting dalam permainan sepakbola. Hal itu dikonfirmasi di institut untuk Neurology di London bahwa visi mengontrol gerakan kaki. Keterampilan koordinasi kaki-mata memungkinkan pemain untuk melewati lawan, tendangan bebas dengan presisi, keluar pertahanan palsu, dan menggiring bola dengan bola. koordinasi kaki-mata juga untuk pemain menghentikan bola dengan kakinya dan membuat penyesuaian untuk mencegat bola. Pengembangan koordinasi kaki-mata memungkinkan pemain untuk menjaga kepalanya selama penanganan bola. Selanjutnya, sepakbola membutuhkan koordinasi yang tepat dari bagian tubuh yang berbeda terutama mata, kaki dan tangan.

Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka seorang atlet kesulitan dalam melakukan teknik gerak dalam cabang olahraga secara selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2011: 228). Pemain yang memiliki koordinasi yang baik akan lebih mudah dalam melakukan suatu keterampilan gerak serta menghabiskan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan pemain yang memiliki koordinasi rendah. Sehingga memungkinkan keterampilan dasar sepakbolanya menjadi lebih baik.

Koordinasi mata kaki adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat bola dan kaki pemegang fungsi untuk melakukan suatu gerakan seperti menyentuh atau menedang bola agar dapat bergerak dari tempat semula. Kemampuan penguasaan bola dan *dribbling* yang baik di pengaruhi oleh koordinasi mata kaki yang baik juga. Integritas yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki harus dirangkai menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis untuk mendukung keterampilan dasar sepakbola. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerakan seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, cepat, tepat, dan efisien. Seorang pemain dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya.

3. Interaksi Antara Latihan *Ball Feeling*, *Dribbling* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Sepakbola

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara latihan *ball feeling*, *dribbling*, dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *dribbling* dengan koordinasi mata kaki tinggi akan lebih baik dari pada siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah, hal ini dikarenakan latihan *dribbling* banyak menggunakan gerakan yang lebih sulit dibandingkan dengan kelompok latihan *ball feeling*. Sedangkan, kelompok siswa dengan koordinasi rendah akan lebih baik dilatih dengan metode latihan *ball feeling* kerana gerakannya tidak begitu sulit. Dari hasil interaksi terlihat bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan. Pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara signifikan adalah sebagai berikut:

- a. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *dribbling* dengan koordinasi mata kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai $p\ 0,014 < 0,05$.
- b. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *dribbling* dengan koordinasi mata kaki rendah akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang

dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai $p\ 0,016 < 0,05$.

- c. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai $p\ 0,011 < 0,05$.

D. Keterbatasan Penelitian

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

1. waktu pelaksanaan *treatment ball feeling* dan *dribbling*, kelompok subjek tidak dikumpulkan atau dikarantina sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Kondisi cuaca yang tidak menentu karena musim penghujan, sehingga pada saat latihan lapangan menjadi basah dan kurang kondusif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *dribbling* terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda. Berdasarkan hasil analisis latihan *dribbling* mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling*.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda. Berdasarkan hasil analisis koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan koordinasi mata-kaki rendah.
3. Terdapat interaksi yang signifikan antara latihan *ball feeling*, *dribbling* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan sepakbola pada siswa SSB Trio Muda. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara signifikan adalah sebagai berikut:
 - a. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *dribbling* dengan koordinasi mata-kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki rendah (A2B1-A1B2), dengan nilai $p\ 0,014 < 0,05$.

- b. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *dribbling* dengan koordinasi mata-kaki rendah akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki rendah (A2B2-A1B2), dengan nilai $p\ 0,016 < 0,05$.
- c. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki rendah (A1B1-A1B2), dengan nilai $p\ 0,011 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik menunjukkan bahwa penerapan latihan *ball feeling* dan *dribbling* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan sepakbola. Hal ini meberikan petunjuk bahwa untuk meningkatkan keterampilan sepakbola lebih efektif menggunakan latihan *dribbling*, karena berdasarkan hasil penelitian penerapan latihan *dribbling* lebih baik dalam menigkatkan keterampilan sepakbola.

2. Secara Praktis

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

C. Saran

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

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *dribbling* lebih efektif digunakan dari pada latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan sepakbola.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *dribbling* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan latihan *ball feeling* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata kaki rendah.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna untuk menghindari ancaman dari validasi eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Al-Muqsith. (2018). Somatotype Dan Fisiologi Pemain Sepak Bola. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 57.
<https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.410>
- Al Anshar, D. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa. Sukabumi. Diambil dari <http://eprints.ummi.ac.id/id/eprint/451>
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(2), 170–183.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Alkhalidi, M. W., Zulfikar, & Karimuddin. (2019). TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA SSB PUTRA MUARA CUNDA U-16 KOTA LHOKSEUMAWE TAHUN 2019. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4), 178–184. Diambil dari <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/15741/7146>
- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Andli Marta, I., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(3), 1–14.
- Andrianto, J. R., & Sulistyo, Y. W. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR BALL FEELING SEPAKBOLA MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MAHASISWA, 6(3), 89–100.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55.
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>

- Bekris, E., Gissis, I., & Kounalakis, S. (2018). The dribbling agility test as a potential tool for evaluating the dribbling skill in young soccer players. *Research in Sports Medicine*, 26(4), 425–435.
<https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1492395>
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). The Effects of Trainings with Futsal Ball on Dribbling and Passing Skills on Youth Soccer Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(3), 2322–3537.
<https://doi.org/10.30472/ijaep.v7i3.282>
- Coerver, W. (2010). *Sepak Bola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: Gramedia.
- Daral Fauzi, R. (2009). *Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3 Special Issue), 429–441.
- Douvis, S. J. (2005). VARIABLE PRACTICE IN LEARNING THE FOREHAND DRIVE IN TENNIS '. *Perceptual and Motor Skills*, 531–545.
<https://doi.org/doi.org/10.2466/pms.101.2.531-545>
- Fenanlampir, A., & Faruq, Muhammad, M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. (M. Bendatu, Ed.). Yogyakarta: CV Andi Offset.
- FIFA. (2018). *Youth Football*. Switzerland: FIFA.
- Ganesha, P. (2010). *Kutak-katik latihan sepakbola usia muda*. Jakarta: Visi Gala 2000.
- Hariono, A. (2006). Metode latihan fisik pencak silat. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga : teori dan metodologi* (1 ed.). Bandung: REMAJA ROSDAKARYA.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hidayat, W. (2017). *Buku pintar sepak bola* (1 ed.). Jakarta: Anugrah.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(October 2013), 37–41.

- <https://doi.org/10.1080/02640411003645679>
- Irianto, D. P. (2009). Pelatihan kondisi fisik dasar. *Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan*.
- Irianto, S. (2010a). *Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak Bola (SSB)*. Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S. (2010b). Peningkatan penguasaan bola melalui ball feeling dalam permainan sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III*.
- Islam, M. S., & Kundu, B. (2020). Association of Dribbling with Linear and Non-linear Sprints in Young Soccer Players of Bangladesh. *International Journal of Medicine and Public Health*, 10(3), 100–103.
<https://doi.org/10.5530/ijmedph.2020.3.21>
- Koger, R. (2007). *latihan dasar andal sepak bola remaja* (1 ed.). Klaten: Saka Mitra Kompetensi. Diambil dari
<http://124.40.249.157:8080/inlislite3/opac/detail-opac?id=499>
- Kuswoyo, D. D. (2019). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V Sdn Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6.
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12297>
- Laksono, D. A., & Rachman, H. A. (2014). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1613–1620. Diambil dari
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to Success*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Jakarta. Rajawali Pers.
- Marzuki, & Sukoco, P. (2019). The Exercise Method and Eye-Foot Coordination in Soccer Playing Skills for 14-15 Years Old Players, 278(YISHPESS), 346–350. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.85>
- McMorris, T. (2014). *Acquisition and performance of sports skills*. (U. John Wiley & Sons Inc., 111 River Street, Hoboken, NJ 07030, Ed.), *Wiley sport text series*. London: Jhon Wiley & Sons, Ltd. Diambil dari
http://libaccess.mcmaster.ca/login?url=https://search.proquest.com/docview/1653146210?accountid=12347%0Ahttp://sfx.scholarsportal.info/mcmaster?url_ver=Z39.882004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:book&genre=book&id=ProQ:PsycINFO+&atitle=&title=Acquisiti

- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 14–27.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Miller, K. S. (2017). *The effects on soccer dribbling skills when training with two different sized soccer balls*. *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). Diambil dari file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Miller, P. (2008). *Measure and Teaching*. Chicago: Patrick W. Miller and Associates.
- Moreno, F. J., & Ordoño, E. M. (2015). Variability and practice load in motor learning Variabilidad y carga de práctica en el aprendizaje motor. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(41), 226–244.
<https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammadiyah. (2015). Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Administrasi Pendidikan : Program Pascasarjana Unsyiah*, 3(3), 87–101.
- Nugraha, A. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Bandung. NUANSA CENDEKIA.
- Pritama, M, A, N., Sugiharto, & Rahayu, S. (2014). Pengaruh Metode Latihan Smash Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Menggunakan Umpan Langsung Dan Tak Langsung Umpan Pada Bulutangkis. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1). Diambil dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- PSSI, Danurwindo, Ganesha, P., Barry, S., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PSSI*. (E. SR, Ed.). Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Purwoko, A. H., & Indriarsa, N. (2016). Pengaruh Penerapan Model Bermain Peran Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Sdn Kepanjen 2 Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 473–478.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik : Deskripsi dan tinjauan kritis* (1 ed.). Bandung: Nusa Media.
- Russell, M., & Kingsley, M. (2014). The efficacy of acute nutritional

interventions on soccer skill performance. *Sports Medicine*, 44(7), 957–970.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0184-8>

- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10,(November), 40–48.
- Siregar, S. (2017). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17* (1 ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Sucipto, & dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2002). *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. (2009). *Penelitian dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi, A. (2010a). *Metode Penelitian*. Jakarta: Jakarta. Rineka Cipta.
- Suharsimi, A. (2010b). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Ed.Rev.201). Jakarta: Rineka.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik* (Cetakan ke). Bandung: Lubuk Agung.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Susilawai, I., Ratu, B., & Esser, N. L. (2020). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola SSB Integral Mataram, 1(2), 118–125.
- Syah, H., & Kusuma, I. (2020). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Reasearch Artikel Nov 2020, 1(2), 95–101.
- Thompson, J. L. (2009). *Introduction to Coaching*. Descartes Publishing.
- Wondirad, S., & Atomsa, D. (2019). The effect of ten weeks mixed football

training program on dribbling , passing and shooting performance of Jimma University and Jimma Tesfa male football project. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(5), 1–4.

Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 44–52.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7040>

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi I



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

Nomor : B/1.27/UN34.16/PK.03.08/2021

22 Januari 2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Komarudin, M.A.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Program Latihan bagi mahasiswa:

Nama : Agung Rahmat

NIM : 19711251018

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd

Judul : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* Terhadap Keterampilan Sepakbola
Ditinjau dari Koordinasi Mata Kaki Pada SSB Trio Muda

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

Wakil Dekan

Bidang Akademik dan Kerja Sama.



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. 
NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Komarudin, M.A
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala/Tenaga Pendidik
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* Terhadap Keterampilan Sepakbola

Ditinjau dari Koordinasi Mata Kaki Pada Siswa SSB Trio Muda

dari mahasiswa:

Nama : Agung Rahmat
NIM : 19711251018

Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. Gambar sebaiknya berwarna dan lengkap menunjukan dimana posisinya
2. Gunakan prinsip variasi dalam latihan
3.

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

Yogyakarta, 8-Februari-2021
Validator,

Dr. Komarudin, M.A
NIP. 197409282003121002

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1.31/UN34.16/PK.03.08/2021

26 Januari 2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Program Latihan bagi mahasiswa:

Nama : Agung Rahmat

NIM : 19711251018

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Guntur, M.Pd

Judul : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* Terhadap Keterampilan Sepakbola
Ditinjau dari Koordinasi Mata Kaki Pada SSB Trio Muda

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

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. *DP*
NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ria Lumintuarso
Jabatan/Pekerjaan : Dosen UNY
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Dribbling* Terhadap Keterampilan Sepakbola Ditinjau
dari Koordinasi Mata Kaki Pada Siswa SSB Trio Muda
dari mahasiswa:

Nama : Agung Rahmat
NIM : 19711251018
Program Studi : IKOR S-2

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

1. Pola Progres dan recovery dalam dosis latihan (?).
2.
3.

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

Yogyakarta, 18 Pebruari 2021
Validator,

Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
NIP. 196210261988121001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY

9/3/2021

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 519/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

24 Februari 2021

Yth. Pelatih SSB Trio Muda
Bercak, Jogotirto, Kec. Berbah, Kab. Sleman

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

Nama : Agung Rahmat
NIM : 19711251018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Dribbling Terhadap Keterampilan Sepakbola Ditinjau dari Koordinasi Mata Kaki Pada SSB Trio Muda
Waktu Penelitian : 24 Februari - 4 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

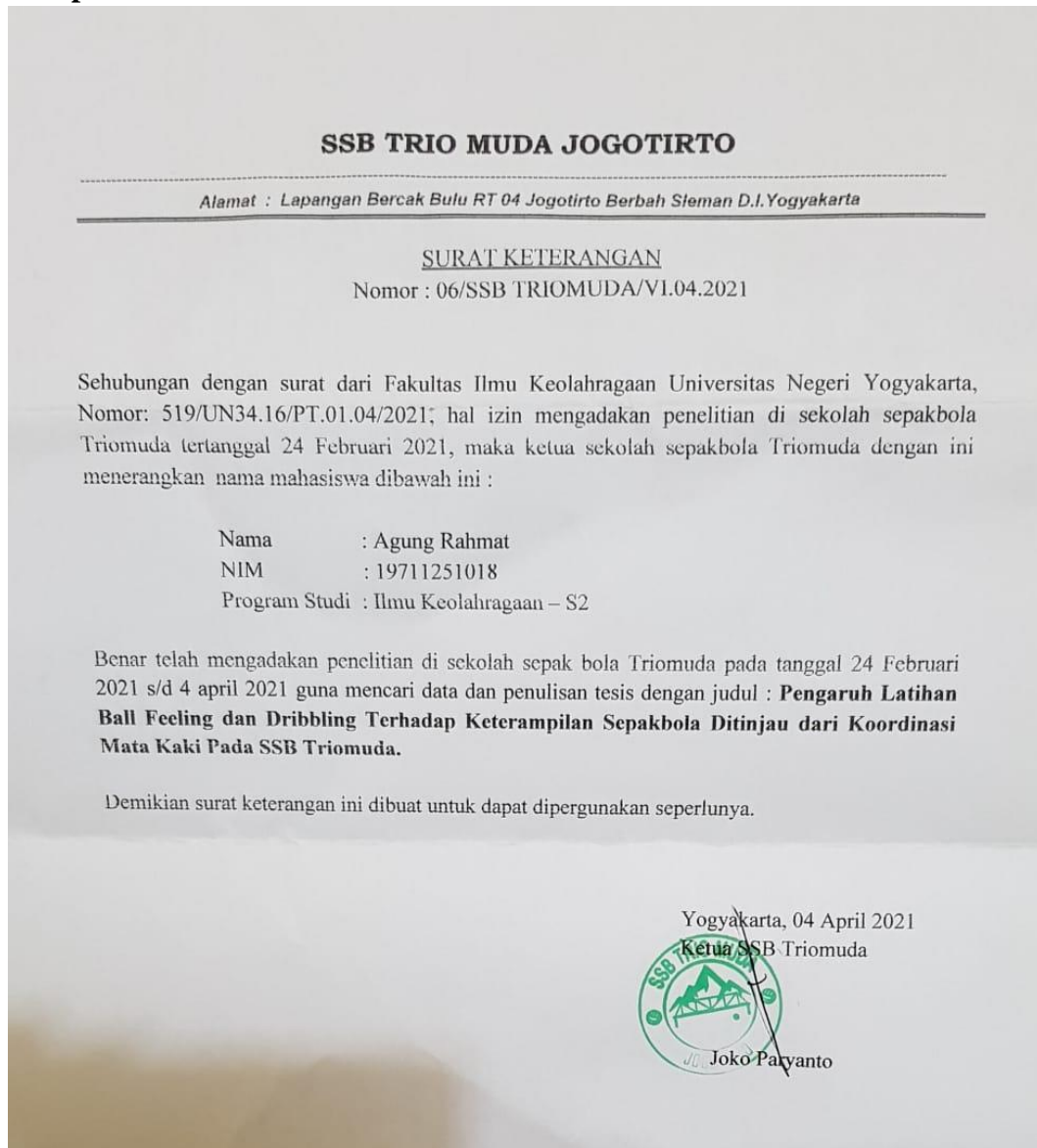


Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

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

Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian dari SSB Trio Muda



Lampiran 7. Data Penelitian

TES KOORDINASI DAN PEMBAGIAN KELOMPOK

NO	NAMA	HASIL TES	KATEGORI	KET	PEMBAGIAN KELOMPOK
1.	Ali Mustofa	16	Tinggi	27 % Atas	Koordiasi Mata Kaki Tinggi
2.	Aziansyah. P	15	Tinggi		
3.	Arshavin. N	15	Tinggi		
4.	Putrawinando A	15	Tinggi		
5.	Rifky W.P	14	Tinggi		
6.	M. Iqbal	14	Tinggi		
7.	Dian R.H	14	Tinggi		
8.	Muhadzib A	14	Tinggi		
9.	Putrawinanda S	13	Tinggi		
10.	Tsalots Duta	13	Tinggi		
11.	Ikhwan Permai	13	Sedang		
12.	Brian	13	Sedang		
13.	Faiz Abdu	13	Sedang		
14.	Alanam	12	Sedang		
15.	Maulana	12	Sedang		
16.	Ahdan D.P	12	Sedang		
17.	Andrianova. A	12	Sedang		
18.	Rifky W.P	11	Sedang		
19.	Tara B.P	11	Sedang		
20.	Akhtar Khalid	11	Sedang		
21.	Deandra Fawwas	10	Sedang		
22.	Khiza Dzan. A.R	10	Sedang		
23.	Akhdan Fadil. P.S	10	Sedang		
24.	David Ahamd. S	10	Sedang		
25.	Raditya A	10	Sedang		
26.	Damasus Cristian	9	Sedang		

27.	Deco De Zaki	9	Sedang		
28.	Maulana. P	9	Rendah	27 % Bawah	Koordinasi Mata Kaki Rendah
29.	Harici Dyba. M	9	Rendah		
30.	Bregas S	8	Rendah		
31.	Feri Sonianto	7	Rendah		
32.	Mahardhika P.A	7	Rendah		
33.	Dwi Andhika	6	Rendah		
34.	Panggih. N	6	Rendah		
35.	Rafa T	5	Rendah		
36.	M. Lutfirrahman	5	Rendah		
37.	Sani. K	5	Rendah		

HASIL TES KECAKAPAN BERMAIN SEPAK BOLA

NO	NAMA	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
1.	Ali Mustofa	30,78	29,18
2.	Efti Sani. K	31,84	30,47
3.	Dwi Andhika	30,67	29,68
4.	Putrawinanda. S	31,05	30,23
5.	Arshavin Nesta	32,68	27,38
6.	Rifky. W.P	31,65	29,74
7.	Panggih. N	32,6	31,98
8.	Putrawinando. A	32,82	30,93
9.	Mahardhika P. Abdullah	33,67	31,53
10.	Muhadzib Amanullah	33,69	32,49
11.	Harici Dyba Maaruf	32,66	30,24
12.	Dian Rahman Hanif	34,71	30,26
13.	Tsalots Duta	35,2	31,64
14.	M. Iqbal	36,04	30,47
15.	Rafa Tsaqib	35,91	33,53
16.	M. Lutfirrahman	36,46	34,06
17.	Maulana Putra	36,49	34,73
18.	Bregas Sudrajad	35,51	30,71
19.	Feri Sonianto	40,24	38,91
20.	Aziansyah Putra	41,25	32,18

PENETAPAN KELOMPOK

1. Kelompok Koordinasi Mata Kaki Tinggi

NO	NAMA	TES KOORDINASI
1.	Ali Mustofa	16
2.	Aziansyah Putra	15
3.	Arshavin Nesta	15
4.	Putrawinando. A	15
5.	Rifky W.P	14
6.	M. Iqbal	14
7.	Dian Rahman Hanif	14
8.	Muhadzib Amanullah	14
9.	Putrawinanda. S	13
10.	Tsalots Duta	13

NO	ORDINAL PAIRING			
	Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A1B1)		Kelompok Latihan <i>Dribbling</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A2B1)	
	Nama	Hasil	Nama	Hasil
1.	Ali Mustofa	16	Aziansyah Putra	15
2.	Putrawinando. A	15	Arshavin Nesta	15
3.	Rifky. W.P	14	M. Iqbal	14
4.	Muhadzib. A	14	Dian Rahman Hanif	14
5.	Putrawinanda. S	13	Tsalots Duta	13

2. Kelompok Koordinasi Mata Kaki Rendah

NO	NAMA	TES KOORDINASI
1.	Febri Maulana Putra	9
2.	Harici Dyba. M	9
3.	Bregas Arief Sudraja	8
4.	Feri Sonianto	7
5.	Mahardhika Putra Abdullah	7
6.	Dwi Andhika	6
7.	Panggih Nirwandaru	6
8.	Rafa Hisyam. T	5
9.	M. Lutfirrahman	5
10.	Efti Sani Kalmahdi	5

NO	ORDINAL PAIRING			
	Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A1B2)		Kelompok Latihan <i>Dribbling</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A2B2)	
	Nama	Hasil	Nama	Hasil
1.	Maulana Putra	9	Harici Dyba. M	9
2.	Feri Sonianto	7	Bregas Sudraja	8
3.	Mahardhika Putra. A	7	Dwi Andhika	6
4.	Rafa. T	5	Panggih Nirwandaru	6
5.	M. Lutfirrahman	5	Efti Sani Kalmahdi	5

DATA PRETEST DAN POSTTEST KETERAMPILAN SEPAKBOLA

NO	Koordinasi Tinggi					
	Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> (A1B1)			Kelompok Latihan <i>Dribbling</i> (A2B1)		
	Nama	Pretest	Posttest	Nama	Pretest	Posttest
1.	Ali Mustofa	30,78	29,18	Aziansyah. P	41,25	32,18
2.	Putrawinando A	32,82	30,93	Arshavin. N	32,68	27,38
3.	Rifky W.P	31,65	29,74	M. Iqbal	36,04	30,47
4.	Muhadzib A	33,69	32,49	Dian Rahman	34,71	30,26
5.	Putrawinanda. S	31,05	30,23	Tsalots Duta	35,2	31,64

NO	Koordinasi Rendah					
	Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> (A1B2)			Kelompok Latihan <i>Dribbling</i> (A2B2)		
	Nama	Pretest	Posttest	Nama	Pretest	Posttest
1.	Maulana. P	36,49	34,73	Harici Dyba	32,66	30,24
2.	Feri Sonianto	40,24	38,91	Bregas. S	35,51	30,71
3.	Mahardhika. P	33,67	31,53	Dwi Andhika	30,67	29,68
4.	Rafa. T	35,91	33,53	Panggih. N	32,6	31,98
5.	M.Lutfirrahman	36,46	34,06	Efti Sani. K	31,84	30,47

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre_A1B1	5	30,78	33,69	159,99	31,9980	1,22901
Post_A1B1	5	29,18	32,49	152,57	30,5140	1,27837
Pre_A2B1	5	32,68	41,25	179,88	35,9760	3,19718
Post_A2B1	5	27,38	32,18	151,93	30,3860	1,86077
Pre_A1B2	5	33,67	40,24	182,77	36,5540	2,36282
Post_A1B2	5	31,53	38,91	172,76	34,5520	2,71306
Pre_A2B2	5	30,67	35,51	163,28	32,6560	1,78595
Post_A2B2	5	29,68	31,98	153,08	30,6160	,85266
Valid N (listwise)	5					

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre_A1B	Post_A1B1	Pre_A2B	Post_A2B1	Pre_A1B	Post_A1B2	Pre_A2B	Post_A2B
	1		1		2		2	2
N	5	5	5	5	5	5	5	5
Mean	31,9980	30,5140	35,9760	30,3860	36,5540	34,5520	32,6560	30,6160
Std.								
Deviation	1,22901	1,27837	3,19718	1,86077	2,36282	2,71306	1,78595	,85266
Parameters ^{a,b}								
n								
Absolute	,211	,188	,292	,273	,311	,274	,299	,256
Most Extreme								
Differences								
Positive	,211	,188	,292	,167	,311	,274	,299	,256
Negative	-,161	-,148	-,151	-,273	-,193	-,153	-,145	-,145
Kolmogorov-Smirnov Z	,473	,420	,653	,610	,695	,612	,669	,573
Asymp. Sig. (2-tailed)	,979	,994	,787	,850	,720	,848	,762	,898

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Metode_Latihan	1,00	Ball Feeling	10
	2,00	Dribbling	10
Koordinasi_matakaki	1,00	Tinggi	10
	2,00	Rendah	10

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable:

Hasil_Keterampilan_Sepakbola

F	df1	df2	Sig.
,976	3	16	,429

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

a. Design: Intercept + Metode_Latihan +
Koordinasi_matakaki + Metode_Latihan *
Koordinasi_matakaki

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Sepakbola

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	61,541 ^a	3	20,514	6,224	,005
Intercept	19866,426	1	19866,426	6027,225	,000
Metode_Latihan	20,645	1	20,645	6,263	,024
Koordinasi_matakaki	22,770	1	22,770	6,908	,018
Metode_Latihan * Koordinasi_matakaki	18,126	1	18,126	5,499	,032
Error	52,738	16	3,296		
Total	19980,705	20			
Corrected Total	114,279	19			

a. R Squared = ,539 (Adjusted R Squared = ,452)

1. Metode Latihan

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Sepakbola

Metode_Latihan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Ball Feeling	32,533	,574	31,316	33,750
Dribbling	30,501	,574	29,284	31,718

2. Grand Mean

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Sepakbola

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
31,517	,406	30,656	32,378

3. Koordinasi_matakaki

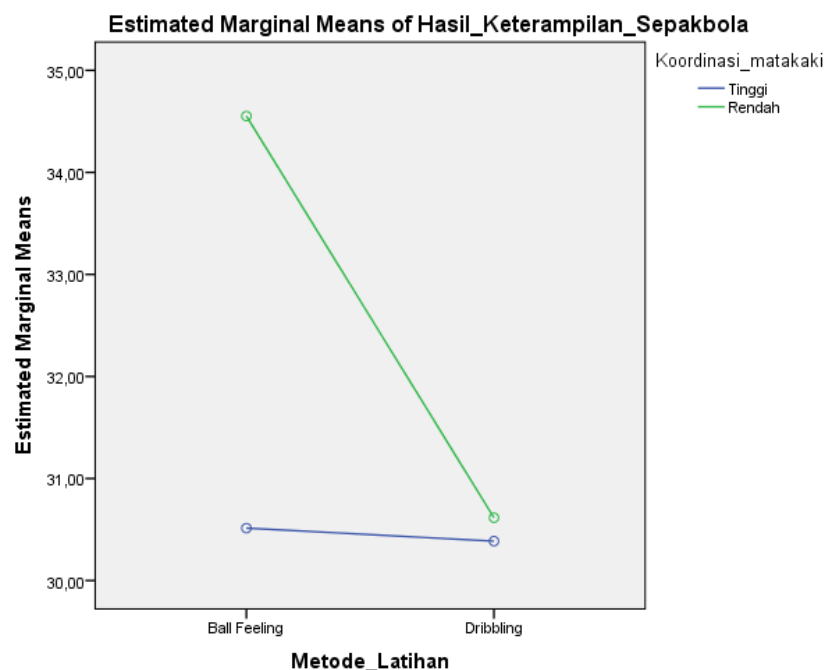
Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Sepakbola

Koordinasi_matakaki	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Tinggi	30,450	,574	29,233	31,667
Rendah	32,584	,574	31,367	33,801

4. Metode_Latihan * Koordinasi_matakaki

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Sepakbola

Metode_Latihan	Koordinasi_matakaki	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Ball Feeling	Tinggi	30,514	,812	28,793	32,235
	Rendah	34,552	,812	32,831	36,273
Dribbling	Tinggi	30,386	,812	28,665	32,107
	Rendah	30,616	,812	28,895	32,337



Lampiran 11. Uji Tukey (Post Hoc)

Dependent Variable: Hasil_Keterampilan_Dasar
Tukey HSD

(I) Metode_Latihan	(J) Metode_Latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A2B1	,1280	1,14824	,999	-3,1571	3,4131
	A1B2	-4,0380*	1,14824	,014	-7,3231	-,7529
	A2B2	-,1020	1,14824	1,000	-3,3871	3,1831
A2B1	A1B1	-,1280	1,14824	,999	-3,4131	3,1571
	A1B2	-4,1660*	1,14824	,011	-7,4511	-,8809
	A2B2	-,2300	1,14824	,997	-3,5151	3,0551
A1B2	A1B1	4,0380*	1,14824	,014	,7529	7,3231
	A2B1	4,1660*	1,14824	,011	,8809	7,4511
	A2B2	3,9360*	1,14824	,016	,6509	7,2211
A2B2	A1B1	,1020	1,14824	1,000	-3,1831	3,3871
	A2B1	,2300	1,14824	,997	-3,0551	3,5151
	A1B2	-3,9360*	1,14824	,016	-7,2211	-,6509

Hasil_Keterampilan_Dasar

Tukey HSD

Metode_Latihan	N	Subset	
		1	2
A2B1	5	30,3860	34,5520
A1B1	5	30,5140	
A2B2	5	30,6160	
A1B2	5		
Sig.		,997	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square (Error) = 3,296.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 5,000.

b. Alpha = 0,05.

Lampiran 12. Instrumen Penelitian

3. Tes Koordinasi Mata Kaki

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat tingkat koordinasi pada siswa maka peneliti menggunakan tes dan pengukuran dari Fenanlampir.

A (2015: 160) yaitu *soccer wall volley tes*.

f. Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahn

g. Perlengkapan:

7) Lapangan tes yang terdiri atas: Daerah sasaran dibuat dengan garis didinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 dan 4,23. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

8) Sebuah bola sepak

9) *Stopwatch*

10) Peluit

11) Blanko dan alat tulis

12) Pencatat hasil/score

h. Pelaksanaan tes:

7) Testi berderi di daerah tendangan, siap menendang bola.

8) Dengan aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya. Boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum

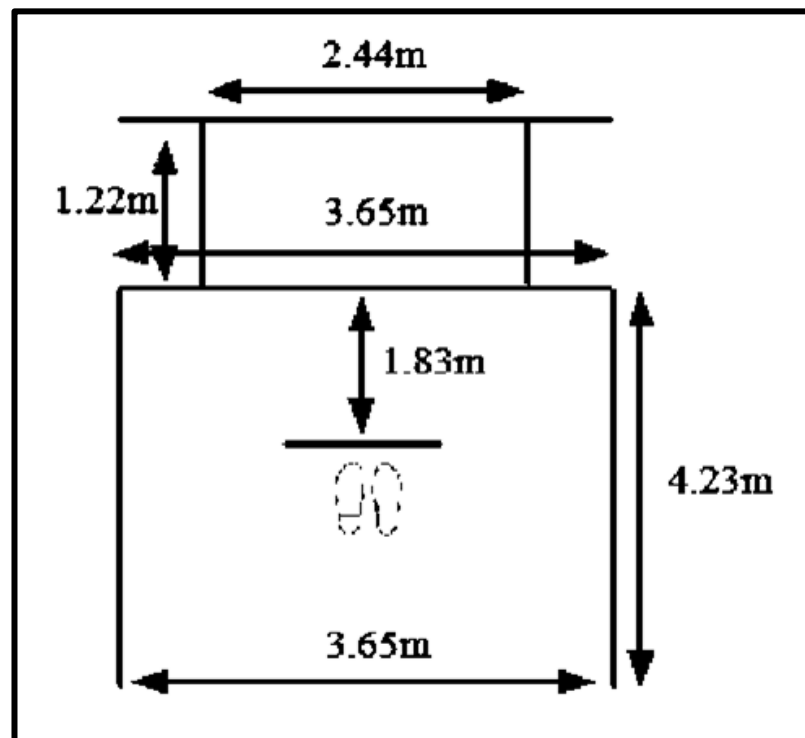
menendang kembali, bola harus dikontrol atau diblok dengan kaki yang lain.

- 9) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap mendang yang benar.
- 10) Testi melakukan 3 kali pengulangan masing-masing 20 detik.
- 11) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- 12) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

i. Penilaian:

- 3) Setiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai 1.

j. Gambar pelaksanaan tes:



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

4. Tes Kecakapan Bermain Sepakbola

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

e. Alat yang digunakan:

- 9) Lapangan sepakbola
- 10) Bola sepak
- 11) *Stopwatch*
- 12) Tiang pancang
- 13) *Cones*
- 14) Peluit
- 15) Kapur
- 16) Blanko dan alat tulis

f. Pelaksanaan tes:

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

h. Validitas dan Reabilitas tes

Validitas tes = 0,800 (dianalisis dengan korelasi *product moment* dari program SPSS), dan Reabilitas tes = 0,528 (dianalisis dengan *alpha chronsbach*).

Lampiran 13. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN BALL FEELING DAN DRIBBLING

SESI	BALL FEELING		DRIBBLING	
	PRETEST			
1 – 4	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak- injak bola)	Volume : 8x Set : 2x Repetisi : 4x Recovery : 1 menit Interval : 2 menit	- Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	Volume : 8x Set : 2x Repetisi : 4x Recovery : 1 menit Interval : 2 menit
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)		- Latihan <i>Dribbling</i> II (Menggiring Segitiga Permainan Sepak Bola)	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)		- Latihan <i>Dribbling</i> III (Zig-Zag Sepak Bola)	
	- Ball feeling IV (juggling)		- Latihan <i>Dribbling</i> IV (menggiring dalam pola permainan)	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit
5 – 8	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak- injak bola) Pergerakan zig- zag	Volume : 15x Set : 3x Repetisi : 5x	- Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	Volume : 15x Set : 3x Repetisi : 5x
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) Pergerakan zig- zag	Recovery : 1 menit Interval : 2 menit	- Latihan <i>dribbling</i> II (Menggiring bola dengan berpasang- pasangan)	Recovery : 1 menit Interval : 2 menit

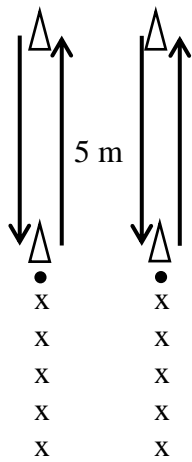
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>dribbling</i> III (Menggiring bola mengikuti pasangan di depan)	
	- Ball feeling IV (juggling) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>Dribbling</i> IV (menggiring dalam pola permainan)	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit
9 – 12	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak-injak bola)	Volume : 24x Set : 4x Repetisi : 6x Recovery : 1 menit Interval : 2 menit	- Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	Volume : 24x Set : 4x Repetisi : 6x Recovery : 1 menit Interval : 2 menit
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)		- Latihan <i>Dribbling</i> II (Menggiring Segitiga Permainan Sepak Bola)	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)		- Latihan <i>Dribbling</i> III (Zig-Zag Sepak Bola)	
	- Ball feeling IV (juggling)		- Latihan <i>Dribbling</i> IV (menggiring dalam pola permainan)	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit
13 – 16	1. Pengantar	5 Menit	1. Pengantar	5 Menit
	2. Pemanasan	15 Menit	2. Pemanasan	15 Menit
	3. Latihan Inti :	40 Menit	3. Latihan Inti :	40 Menit
	- Ball feeling I (menginjak-injak bola)	Volume : 21x Set : 3x	- Latihan <i>Dribbling</i> I	Volume : 24x Set : 4x

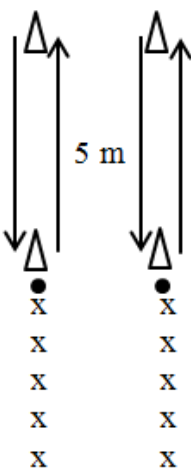
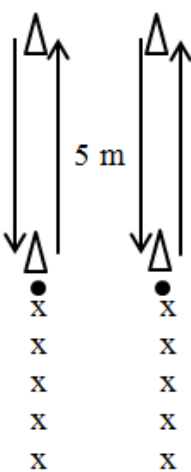
	Pergerakan zig-zag	Repetisi : 7x Recovery : 1 menit Interval : 2 menit	(menggiring lurus)	Repetisi : 6x Recovery : 1 menit Interval : 2 menit
	- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>dribbling</i> II (Menggiring bola dengan berpasang-pasangan)	
	- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>dribbling</i> III (Menggiring bola mengikuti pasangan di depan)	
	- Ball feeling IV (juggling) Pergerakan zig-zag		- Latihan <i>Dribbling</i> IV (menggiring dalam pola permainan)	
	4. Game	20 Menit	4. Game	20 Menit
	5. Penutup	10 Menit	5. Penutup	10 Menit
POSTTEST				

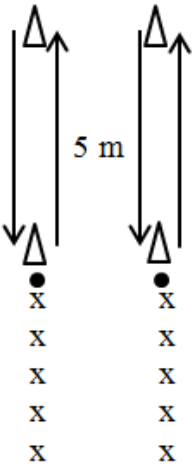

Lampiran 14. Program Latihan *Ball Feeling*

PROGRAM LATIHAN BALL FEELING

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 1 sampai 4
 Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :
 Tingkatan Atlet : 10 – 13 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang
 Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

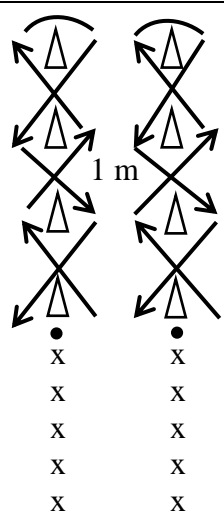
No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Joging - Steretching statis - Pemanasan samba	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x O	Coaching points: - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
3.	Inti: - Ball feeling I (menginjak-injak bola)	40 Menit Volume: 8x Set: 2x Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 1 menit		Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju

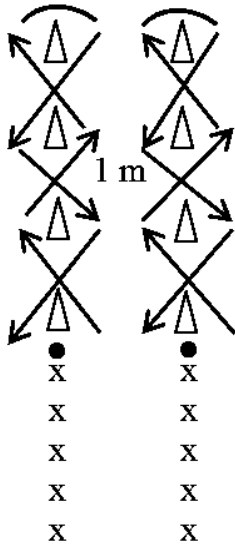
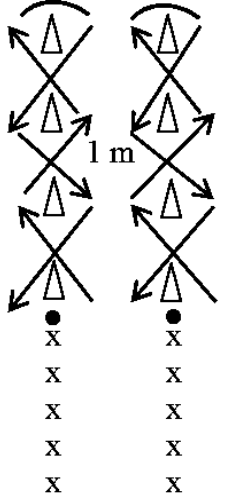
<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) 		<p>ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) 		<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutar bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama. - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
		<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan menimang bola rendah diantra kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang

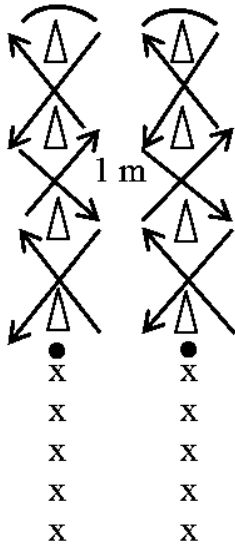

	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling IV (juggling) 			<p>selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba peluit pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama. - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
4.	Game - 7 vs 7	20 Menit		Coaching points: <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup: - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points: <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN BALL FEELING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Sesi	: 5 sampai 8
Waktu	: 90 Menit	Hari/ Tanggal	:
Tingkatan Atlet	: 10 – 13 Tahun	Jumlah Atlet	: 10 Orang
Intensitas	: Sedang	Peralatan	: Bola dan Cone

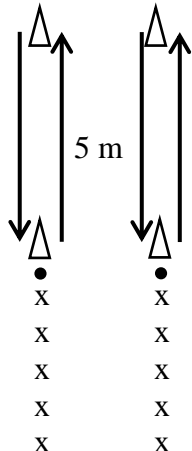
No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Coaching points: - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
	- Steretching statis	5 Menit	x x x x x x x x x x O	
	- Pemanasan samba	5 Menit	x x x x x x x x x O	
3.	Inti: - Ball feeling I (menginjak-injak bola)	40 Menit Volume: 15x Set: 3x Repetisi: 5x Recovery: 2 menit Interval: 1 menit		Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag

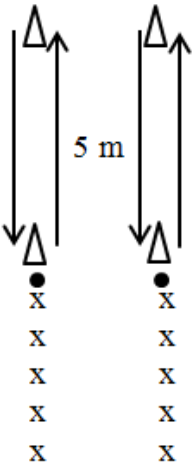
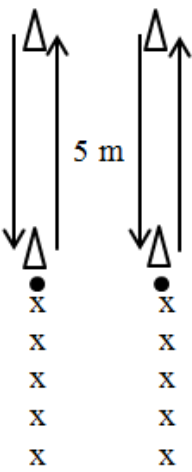
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) 			<p>melewati cone dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutari bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone dan kembali ke cone yang pertama. - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) 			<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan nimang bola rendah diantra kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali, kemudian berlari

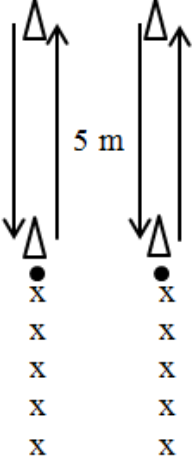

	- Ball feeling IV (juggling)			<p>menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain kembali ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba mulai pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
4.	Game - 7 vs 7	20 Menit		<p>Coaching points:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup: - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	<p>Coaching points:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN BALL FEELING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Sesi	: 9 sampai 12
Waktu	: 90 Menit	Hari/ Tanggal	:
Tingkatan Atlet	: 10 – 13 Tahun	Jumlah Atlet	: 10 Orang
Intensitas	: Sedang	Peralatan	: Bola dan Cone

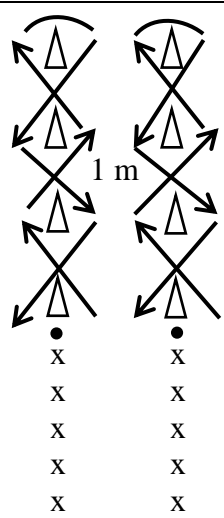
No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Coaching points: - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
	- Steretching statis	5 Menit	x x x x x x x x x x O	
	- Pemanasan samba	5 Menit	x x x x x x x x x O	
3.	Inti: - Ball feeling I (menginjak-injak bola)	40 Menit Volume: 24x Set: 4x Repetisi: 6x Recovery: 2 menit Interval: 1 menit		Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya

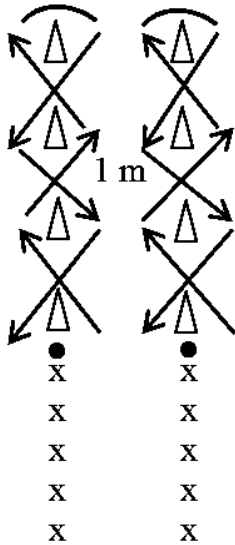
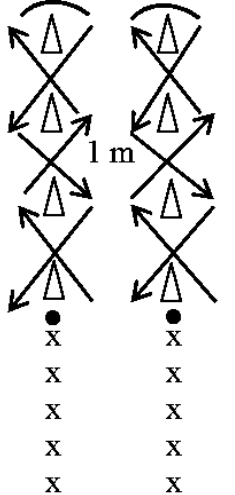
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) 			<p>dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutar bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama. - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) 			<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan menimang bola rendah diantra kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.

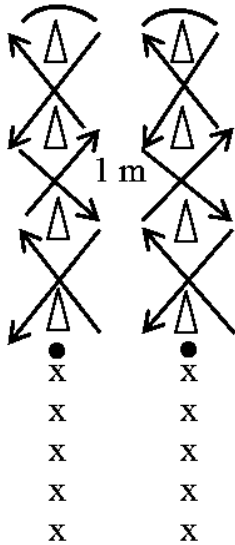

	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling IV (juggling) 			<ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba peluit pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama. - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
4.	Game - 7 vs 7	20 Menit		Coaching points: <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup: - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points: <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN BALL FEELING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Sesi	: 13 sampai 16
Waktu	: 90 Menit	Hari/ Tanggal	:
Tingkatan Atlet	: 10 – 13 Tahun	Jumlah Atlet	: 10 Orang
Intensitas	: Sedang	Peralatan	: Bola dan Cone

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O </pre>	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging	5 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points: - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
	- Steretching statis	5 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O </pre>	
	- Pemanasan samba	5 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O </pre>	
3.	Inti: - Ball feeling I (menginjak-injak bola)	40 Menit Volume: 21x Set: 3x Repetisi: 7x Recovery: 2 menit Interval: 1 menit		Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag

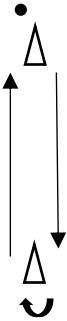
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling II (melakukan samba dengan bola) 			<p>melewati cone dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam) 			<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutari bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone dan kembali ke cone yang pertama. - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.

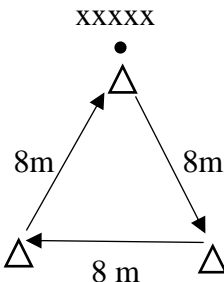
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball feeling IV (juggling) 			<p>menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah pemain kembali ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba mulai pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone - Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.
4.	<p>Game</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7 vs 7 	20 Menit		<p>Coaching points:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi dan Doa 	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	<p>Coaching points:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

Lampiran 15. Program Latihan *Dribbling*

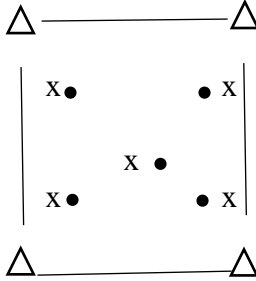

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 1 sampai 4
 Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :
 Tingkatan Atlet : 10 – 13 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang
 Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging - Steretching statis - Pemanasan samba	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x O	Coaching points : - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
3.	Inti: - Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	40 Menit Volume: 8x Set: 2x Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 2 menit	x x x x x 	Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain melakukan <i>dribble</i> dengan kaki dominan sejauh 10 meter dahulu untuk menemukan ketepatan sentuhan kaki dengan bola - Lalu pemain melakukan <i>dribble</i> sejauh 12 meter

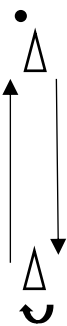
	<p>- Latihan <i>Dribbling</i> II (Menggiring Segitiga Permainan Sepak Bola)</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Setelah itu berbalik arah dengan melakukan <i>dribble</i> dengan kaki tidak dominan. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Lakukan <i>dribble</i> atau menggiring bola secara perlahan terlebih dahulu pada sisi pertama menggunakan kaki bagian dalam. - Kemudian pada sisi kedua lakukan <i>dribble</i> menggunakan kaki bagian luar. - Selanjutnya pada sisi ketiga lakukan <i>dribble</i> menggunakan kaki bagian punggung. - Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa.
--	---	--	--	--

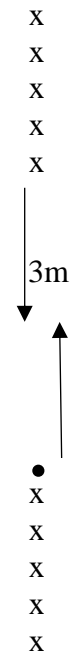
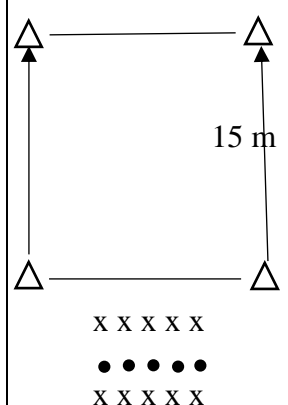
	<p>- Latihan <i>Dribbling</i> III (Zig-Zag Sepak Bola)</p>		<p>x x x x x ● Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pertama membuat pola cones kerucut sebanyak 10 buah dengan jarak antar kerucut sejauh 0,5m. - Pemain di bagi menjadi 2 kelompok, - Lakukan <i>dribble</i> lurus terlebih dahulu ke arah pola cones kerucut menggunakan kaki bagian punggung secara perlahan. - Kemudian masuk ke arah cones kerucut dengan mengarahkan bola ke sisi luar badan menggunakan kaki bagian luar. - Lalu langsung kembali digiring menggunakan kaki bagian dalam untuk mengarahkan kembali ke arah dalam Lakukan secara berkelanjutan sampai dengan cones paling akhir. - Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa. Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa.
--	--	--	--	---

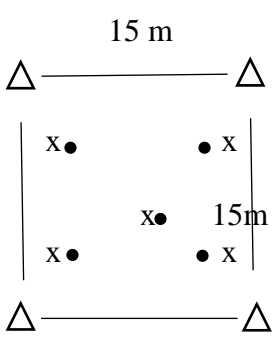

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>Dribbling</i> IV (menggiring dalam pola permainan) 		<p>15 m</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang memiliki bola masing-masing dan membentuk formasi seperti pada gambar. - Setiap pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan arah bebas tetapi tidak keluar garis dan <i>cone</i> pada gambar menggunakan kaki dominan dan kaki yang tidak dominan juga. - Setiap pemain harus menggiring bola dengan tidak bertumburan berusaha menghindari dari pemain lain.
4.	Game <ul style="list-style-type: none"> - 7 vs 7 	20 Menit		Coaching points : <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup : <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi dan Doa 	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points : <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 5 sampai 8
 Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :
 Tingkatan Atlet : 10 – 13 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang
 Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging - Steretching statis - Pemanasan samba	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x O	Coaching points : - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
3.	Inti : - Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	40 Menit Volume : 15x Set : 3x Repetisi : 5x Recovery: 2 menit Interval : 1 menit		Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain melakukan <i>dribble</i> dengan kaki dominan sejauh 10 meter dahulu untuk menemukan ketepatan sentuhan kaki dengan bola - Lalu pemain melakukan <i>dribble</i> sejauh 12 meter - Setelah itu berbalik arah dengan melakukan

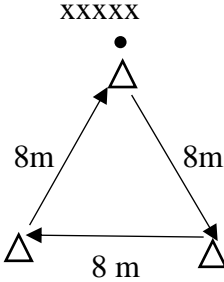
	<p>- Latihan <i>dribbling</i> II (Menggiring bola dengan berpasang-pasangan)</p>		<p><i>dribble</i> dengan kaki tidak dominan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang berhadapan melakukan <i>dribbling</i> dengan jarak 3 meter menggunakan kaki dominan - Kelompok yang diberi bola melakukan <i>dribbling</i> sejauh 3 meter lalu pemain kelompok yang berlawanan melakukan jogging setelah bertemu di tengah pemain bergantian melakukan <i>dribbling</i> dan jogging ke posisi awal pasangan. - Setelah itu pemain baris kedua melakukan seperti pemain baris pertama sampai pemain baris terakhir. - Setelah ke posisi semula lakukan <i>dribbling</i> dengan kaki yang tidak dominan.
	<p>- Latihan <i>dribbling</i> III (Menggiring bola mengikuti pasangan di depan)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain dan satu kelompok dibaris belakang diberi bola membentuk formasi seperti pada gambar. - Pemain kelompok yang diberi bola melakukan <i>dribbling</i> sambil mengikuti pergerakan pemain depan.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>Dribbling</i> IV (menggiring dalam pola permainan) 			<ul style="list-style-type: none"> - Setelah sampai garis finish sejauh 15 m, pemain berganti posisi dan melakukan pergerakan seperti diatas. - Setelah ke posisi semula lakukan <i>dribbling</i> dengan kaki yang tidak dominan. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang memiliki bola masing-masing dan membentuk formasi seperti pada gambar. - Setiap pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan arah bebas tetapi tidak keluar garis dan <i>cone</i> pada gambar menggunakan kaki dominan dan kaki yang tidak dominan juga. - Setiap pemain harus menggiring bola dengan tidak bertumburan berusaha menghindari dari pemain lain.
4.	Game - 7 vs 7	20 Menit		Coaching points : <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup : - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points : <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

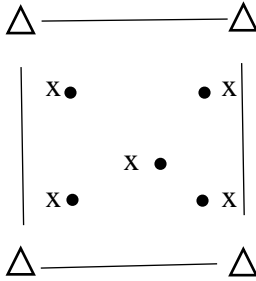

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 9 sampai 12
 Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :
 Tingkatan Atlet : 10 – 13 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang
 Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Coaching points : - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
	- Steretching statis	5 Menit	x x x x x x x x x x	
	- Pemanasan samba	5 Menit	O x x x x x x x x x O	
3.	Inti : - Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	40 Menit Volume : 24x Set : 4x Repetisi : 6x Recovery: 2 menit Interval : 1 menit	x x x x • Δ ↑ ↓ Δ ↺	Coaching points : - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain melakukan <i>dribble</i> dengan kaki dominan sejauh 10 meter dahulu untuk menemukan ketepatan sentuhan kaki dengan bola

	<p>- Latihan <i>Dribbling</i> II (Menggiring Segitiga Permainan Sepak Bola)</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Lalu pemain melakukan <i>dribble</i> sejauh 12 meter Setelah itu berbalik arah dengan melakukan <i>dribble</i> dengan kaki tidak dominan - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Lakukan <i>dribble</i> atau menggiring bola secara perlahan terlebih dahulu pada sisi pertama menggunakan kaki bagian dalam. - Kemudian pada sisi kedua lakukan <i>dribble</i> menggunakan kaki bagian luar. - Selanjutnya pada sisi ketiga lakukan <i>dribble</i> menggunakan kaki bagian punggung. - Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa.
--	---	--	--	--


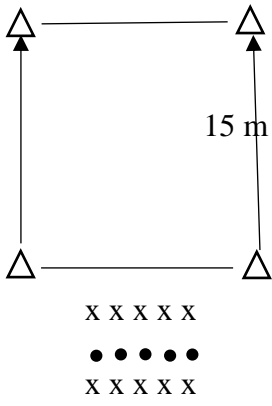
	<p>- Latihan <i>Dribbling</i> III (Zig-Zag Sepak Bola)</p>		<p>x x x x x ● Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pertama membuat pola cones kerucut sebanyak 10 buah dengan jarak antar kerucut sejauh 0,5m. - Pemain di bagi menjadi 2 kelompok, - Lakukan <i>dribble</i> lurus terlebih dahulu ke arah pola cones kerucut menggunakan kaki bagian punggung secara perlahan. - Kemudian masuk ke arah cones kerucut dengan mengarahkan bola ke sisi luar badan menggunakan kaki bagian luar. - Lalu langsung kembali digiring menggunakan kaki bagian dalam untuk mengarahkan kembali ke arah dalam Lakukan secara berkelanjutan sampai dengan cones paling akhir. - Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa. Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa.
--	--	--	--	---

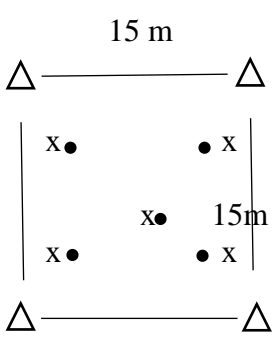

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>Dribbling IV</i> (menggiring dalam pola permainan) 		<p>15 m</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang memiliki bola masing-masing dan membentuk formasi seperti pada gambar. - Setiap pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan arah bebas tetapi tidak keluar garis dan <i>cone</i> pada gambar menggunakan kaki dominan dan kaki yang tidak dominan juga. - Setiap pemain harus menggiring bola dengan tidak bertumburan berusaha menghindari dari pemain lain.
4.	Game - 7 vs 7	20 Menit		Coaching points : - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup : - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points : - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN DRIBBLING

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 13 sampai 16
 Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :
 Tingkatan Atlet : 10 – 13 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang
 Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x x x x x x x x O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Joging - Steretching statis - Pemanasan samba	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x O	Coaching points : - Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali. - Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. - Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki
3.	Inti : - Latihan <i>Dribbling</i> I (menggiring lurus)	40 Menit Volume : 21x Set : 3x Repetisi : 7x Recovery: 2 menit Interval: 1 menit	x x x x x • Δ ↑ ↓ Δ ↺	Coaching points: - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar. - Pemain melakukan <i>dribble</i> dengan kaki dominan sejauh 10 meter dahulu untuk menemukan ketepatan sentuhan kaki dengan bola - Lalu pemain melakukan <i>dribble</i> sejauh 12 meter

	<p>- Latihan <i>dribbling</i> II (Menggiring bola dengan berpasang-pasangan)</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Setelah itu berbalik arah dengan melakukan <i>dribble</i> dengan kaki tidak dominan. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang berhadapan melakukan <i>dribbling</i> dengan jarak 3 meter menggunakan kaki dominan - Kelompok yang diberi bola melakukan <i>dribbling</i> sejauh 3 meter lalu pemain kelompok yang berlawanan melakukan jogging setelah bertemu di tengah pemain bergantian melakukan <i>dribbling</i> dan jogging ke posisi awal pasangan. - Setelah itu pemain baris kedua melakukan seperti pemain baris pertama sampai pemain baris terakhir. - Setelah ke posisi semula lakukan <i>dribbling</i> dengan kaki yang tidak dominan.
	<p>- Latihan <i>dribbling</i> III (Menggiring bola mengikuti pasangan di depan)</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain dan satu kelompok dibaris belakang diberi bola membentuk formasi seperti pada gambar. - Pemain kelompok yang diberi bola melakukan <i>dribbling</i> sambil mengikuti pergerakan pemain depan.

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>Dribbling IV</i> (menggiring dalam pola permainan) 			<ul style="list-style-type: none"> - Setelah sampai garis finish sejauh 15 m, pemain berganti posisi dan melakukan pergerakan seperti diatas. - Setelah ke posisi semula lakukan <i>dribbling</i> dengan kaki yang tidak dominan. - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang memiliki bola masing-masing dan membentuk formasi seperti pada gambar. - Setiap pemain melakukan <i>dribbling</i> dengan arah bebas tetapi tidak keluar garis dan <i>cone</i> pada gambar menggunakan kaki dominan dan kaki yang tidak dominan juga. - Setiap pemain harus menggiring bola dengan tidak bertumburan berusaha menghindari dari pemain lain.
4.	Game - 7 vs 7	20 Menit		Coaching points : <ul style="list-style-type: none"> - Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan - Waktu 2x10 menit
5.	Penutup : - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	<pre> x x x x x x x x x x O x x x x x x x x x x O </pre>	Coaching points : <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Pretest



Dokumentasi Latihan





Dokumentasi Posttest

