PENGARUH METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA KU 14 TAHUN DI SSB PANDAWA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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

Oleh:
Yogi Tri Prasetyo
NIM. 15602244008

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING* LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA KU 14 TAHUN DI SSB PANDAWA

Disusun Oleh:

Yogi Tri Prasetyo
NIM. 15602244008

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juli 2019

Mengetahui, Ketua Program Studi	Disetujui, Dosen Pembimbing,
CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or. NIP. 19711229 200003 2 001	Dr. Or. Mansur, M.S. NIP. 19570519 198502 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Yogi Tri Prasetyo
NIM	:	15602244008
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan
Judul TAS	:	Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Peningkatan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa

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

Yogyakarta, Juli 2019
Yang Menyatakan,

Yogi Tri Prasetyo
NIM. 15602244008

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA KU 14 TAHUN DI SSB PANDAWA

Disusun Oleh:

Yogi Tri Prasetyo
NIM. 15602244008

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 18 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Or. Mansur, M.S. Ketua Penguji/Pembimbing	.....	25-7-2019
Ratna Budiarti, M.Or. Sekretaris	.....	25-7-2019
Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji	.....	24-7-2019

Yogyakarta, Juli 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Jika kau tak suka sesuatu, Ubahah ! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
2. Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah (Imam bin Al Qayim)
3. Kesempatan bukanah hal yang kebetulan, Kau harus menciptakannya (Chris Grosser)
4. Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini (Will Rogers)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya Suratno & Ellia Warti yang sangat saya cintai, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya dalam perkuliahan.
2. Kakak saya Elsa Febri Rahmadila dan adek saya Intan Yulia Fransiska, yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Aflaharani Uhacham kekasih yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, wanita yang selalu men-*suport* saya dalam keadaan apapun baik dalam akademik maupun non akademik. terimakasih
4. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
5. Teman teman KKN yang sudah menemani dan membantu saya dalam melakukan kegiatan selama di desa.

PENGARUH METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA KU 14 TAHUN DI SSB PANDAWA

Oleh:
Yogi Tri Prasetyo
NIM. 15602244008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two groups pre-test-post-test design"*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa yang berjumlah 76 orang, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) kelompok usia 14 tahun, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pemain. Seluruh sampel dikenai *pretest dribbling* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan *(matched)* dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 orang. Instrumen menggunakan *Short Dribbling Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan t_{hitung} 3,398 > t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi 0,009 < 0,05, dan kenaikan persentase sebesar 3,62%. (2) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan t_{hitung} 4,180 > t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi 0,003 < 0,05, dan kenaikan persentase sebesar 9,40%. (3) Tidak ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan t_{hitung} 1,495 < t_{tabel} = 2,145 dan sig, 0,154 > 0,05

Kata kunci: *dribbling* lari percepatan, *dribbling* lari interval, peningkatan *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Peningkatan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa" dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. OR. Mansur, M.S., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ratna Budiarti, M.Or., selaku Sekretaris, dan Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Pengurus, pelatih, dan Pemain Sepakbola SSB Pandawa, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PERNYATAAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN MOTTO v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I. PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Batasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 9

BAB II. KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 11
1. Hakikat Sepak Bola 11
2. Teknik *Dribbling* dalam Sepak Bola 15
3. Hakikat Latihan 23
B. Penelitian yang Relevan 38
C. Kerangka Berpikir 41
D. Hipotesis Penelitian 43

BAB III. METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 44
B. Tempat dan Waktu Penelitian 44
C. Definisi Operasional Variabel 45
D. Populasi dan Sampel Penelitian 46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 47
F. Teknik Analisis Data 48

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 50
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian 50
2. Hasil Uji Prasyarat 53

3. Hasil Uji Hipotesis 54
B. Pembahasan 56
C. Keterbatasan Penelitian 62

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 63
B. Implikasi..... 63
C. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN 68

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan 16

Gambar 2. Teknik *Dribbling* Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka 17

Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir 42

Gambar 4. *Two Group Pretest-Postest Design*..... 44

Gambar 5. *Short Dribbling Test* 48

Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Percepatan (A) 51

Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Interval (B)..... 52

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Lari Percepatan (*Acceleration Sprint*) 2 35

Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Lari Interval (*Interval Sprint*) 38

Tabel 3. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing* 43

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Dribbling Kelompok A 50

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok A 50

Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok B 51

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok B 51

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas 53

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas..... 53

Tabel 10. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Percepatan (A) 54

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Interval (B) 55

Tabel 12. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B..... 56

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 2.	Surat Keterangan Penelitian dari SSB	70
Lampiran 3.	Surat Permohonan Pembimbing	71
Lampiran 4.	Undangan *Pretest* dan *Posttest* untuk Pembimbing.....	72
Lampiran 5.	Surat Permohonan Asisten Pelatih.....	73
Lampiran 6.	Surat Permohonan Atlet.....	74
Lampiran 7.	Data *Pretest* dan *Posttest*	77
Lampiran 8.	Deskriptif Statistik	79
Lampiran 9.	Uji Normalitas dan Homogenitas.....	81
Lampiran 10.	Analisis Uji t	82
Lampiran 11.	Tabel t	84
Lampiran 12.	Program Latihan.....	85
Lampiran 13.	Daftar Presensi Latihan.....	118
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian	119

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yang sekarang dilakukan oleh masyarakat merupakan bentuk-bentuk aktivitas kesegaran jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan bahkan apabila kegiatan ini dilakukan dengan intensif, maka hasil yang diperoleh adalah di samping rekreasi dan kesenangan juga prestasi yang optimal. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di seluruh dunia. Hampir semua kalangan menyebutkan bahwa permainan sepakbola adalah atraksi yang paling menarik di seluruh dunia dan tidak ada olahraga lain yang dapat mengalahkan kepopulerannya. Salah satu indikatornya adalah animo masyarakat terhadap cabang olahraga ini, baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Sifat manusia yang tidak terlepas dari keinginannya untuk bermain dan berkompetisi dapat disalurkan melalui bermain sepakbola, karena dalam pelaksanaannya seorang pemain akan berusaha memainkan bola dan bersaing untuk mengusai bola agar memenangkan permainan (Sucipto, 2000: 2).

Sepintas terlihat bermain sepakbola mudah dan sederhana, bahkan hampir semua orang mengaku sanggup bermain sepakbola, namun kenyataanya tidaklah semudah seperti yang dibayangkan, karena dalam melakukan permainan sepakbola tidak boleh pasif berdiri saja harus bergerak, idealnya seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik, keterampilan teknik yang baik dan kesiapan mental yang mantap. Popularitas permainan sepakbola yang begitu besar dalam dunia Internasional, akhirnya akan menghasilkan *image* bahwa

sepakbola merupakan tontonan dan hiburan yang mampu menggerakkan berbagai segi kehidupan, termasuk juga perekonomian masyarakat.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan teknik bermain sepakbola yang tinggi. Olahraga ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks. Dewasa ini perkembangan sepakbola di Indonesia cukup pesat. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya banyak Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) atau Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. Adanya LPSB atau SSB merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain–pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, Soekatamsi (2001: 9) meyatakan faktor tersebut antara lain: faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental. Faktor-faktor tersebut adalah bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi untuk mencapai sebuah prestasi. Selain faktor tersebut diatas bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola“. Kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain sepakbola, adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu” (Soekatamsi, 2001:

11). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola adalah sangat penting dan harus dilatih. Seperti yang dikemukakan Muchtar (1992: 27) bahwa ”Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik anda harus menguasai teknik dasar sepakbola”.

Penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok pada permainan sepakbola. Teknik atau keterampilan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua kunci keberhasilan dalam sepakbola yaitu penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten (Muhammadiah, 2015). Pentingnya penguasaan teknik dasar dikemukakan Soekatamsi (2001: 12) sebagai berikut: ”tanpa penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola yang baik, seorang pemain tidak dapat melakukan berbagai sistem serta pola permainan atau pengembangan taktik dan tidak dapat pula membaca permainan”. Selanjutnya dikemukakan juga oleh Sneyers (Muhammadiah, 2015), ”mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar pemainnya”.

Teknik dasar sepakbola tersebut, antara lain: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola, lemparan ke dalam, merebut bola, dan teknik penjaga gawang. Sepakbola merupakan permainan tim, walaupun pemain yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu. Agar bisa bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola *(dribbling)*. Dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola, *dribbling* merupakan

salah satu teknik dasar yang cukup dominan di antara teknik dasar bermain sepakbola yang lain. *Dribbling* dalam permainan sepakbola sering dilakukan oleh pemain dalam menentukan baik tidaknya permainan tim atau individu pemain itu sendiri. Soekatamsi (2001: 158) menyatakan menggiring bola (*dribbling)* diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Kebanyakan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menggiring bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian luar merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *dribbling*. Meningkatkan penguasaan teknik *dribbling* yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus diterapkan metode latihan yang baik dan tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.

Kemampuan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan latihan yang diterapkan, tetapi faktor individu sangat dominan untuk menguasai suatu keterampilan. Faktor indvidu tersebut cukup kompleks, satu di antaranya kemampuan kondisi fisik. Scheunemann (2012: 26) menyatakan ”teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima”. Hal ini artinya seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan terampil harus menguasai teknik dasar sepakbola dan didukung kemampuan fisik yang baik.

Kemampuan *dribbling* sepakbola tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan

dribbling sepakbola yaitu koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki berperan terhadap gerakan *dribbling* sepakbola, yaitu pada saat menggiring bola seorang pemain bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan. Pada saat menggiring bola seorang pemain tidak harus menunduk terus memperhatikan letak dengan terus melihat bola, tetapi harus memperhatikan situasi permainan. Apakah benar siswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki baik kemampuan *dribbling* juga baik. Nampaknya hal ini perlu dipertanyakan lagi, karena kemampuan *dribbling* sepakbola tidak hanya dipengaruhi koordinasi mata-kaki, tetapi ada faktor lainnya misalnya, kelentukan, kekuatan, lama latihan *dribbling* waktu latihan setiap harinya dan lain sebagainya.

Pada umumnya pemain sepakbola kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Berdasarkan observasi dari turnamen-turnamen yang diikuti, peneliti mempunyai asumsi bahwa siswa SSB Pandawa kemampuan *dribbling* masih kurang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa SSB Pandawa pada teknik *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian dalam, permasalahan yang dialami yaitu: kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, posisi tubuh tidak seimbang saat men-*dribbling*. Pada *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian luar permasalahan yang ditemukan yaitu: (1) kaki yang digunakan *dribbling* bola tidak

diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran dengan kaki tumpu, (2) siswa belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan, (3) siswa tidak melihat bola yang di-*dribbling*. Memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa, peneliti akan menerapkan pendekatan latihan *drill* dan bermain, karena melihat kelemahan-kelemahan yang terjadi pada saat proses latihan berlangsung.

Bila ingin menjadi pemain sepakbola yang bermutu, maka pemain tersebut latihannya harus banyak ditekankan pada kecepatan bergerak, karena pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan, untuk bergerak cepat harus dilatih dengan cepat pula. Mengingat pentingnya kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, sehingga peluang menciptakan gol ke gawang lawan lebih terbuka, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola. Banyak cara atau metode latihan yang dapat digunakan pelatih untuk mengembangkan kecepatan bergerak dari pemainnya, salah satunya adalah metode latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dan metode latihan lari interval (*interval sprint*), dimana kedua metode latihan ini sangat baik untuk mengembangkan kecepatan.

Latihan *acceleration sprint* tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Gerakan dimulai dari lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya, pada gerakan lari

lambat pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan lari percepatan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Begitu pula dengan latihan lari interval (*interval sprint)* pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari siswa dapat meningkat. Saat pemain lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan maka peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai.

Sebagai sampel penelitian di SSB Pandawa telah dilatih teknik dasar *dribbling* sepakbola, bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar dan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan di dalam melakukan *dribbling* sepakbola. Di samping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kemampuan *dribbling* sepakbola telah dilatihkan termasuk koordinasi mata-kaki. Namun koordinasi mata-kaki belum diketahui sejauh mana kemampuan yang dimiliki. Untuk mengetahui permasalahan tersebut perlu adanya evaluasi baik dari pihak pelatih maupun dari pihak siswa. Di samping itu juga kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pelatihan harus dipecahkan sedini mungkin. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian ”Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyak siswa SSB Pandawa belum menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik.
2. Siswa sangat senang dalam hal menggiring bola akan tetapi kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga pergerakan siswa mudah ditebak.
3. Siswa SSB Pandawa kemampuan *dribbling*-nya masih rendah dan perlu ditingkatkan.
4. Belum diketahui pengaruh pendekatan latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.
5. Belum diketahui pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
2. Pengaruh metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
3. Perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval dan koordinasi mata-kaki terhadap

kemampuan *dribbling* sepakbola, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan *dribbling* atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.

b. Bagi siswa, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan *dribbling* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh. Atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak Bola

a. Permainan Sepak Bola

Sepak bola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepak bola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepak bola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepak bola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepak bola merupakan olahraga yang hampir keseluruhan permainannya menggunakan tungkai, namun sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks. Karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh.

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal

tersebut, Sucipto, dkk., (2000: 7) menyatakan bahwa, "Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang". Sucipto, dkk., (2000: 22) menambahkan sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan mengggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu".

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik di antara para pemain sangat dibutuhkan, karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi kesegaran tubuh yang baik. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dibutuhkan latihan sesuai dengan prosedur yang telah ada.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepak bola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepak bola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepak bola. Sucipto, dkk., (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)
   Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
2) Menghentikan (*stoping*)
   Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
3) Menggiring (*dribbling*)
   Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)
   Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
5) Merampas (*tackling*)
   Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
   Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
7) Menjaga gawang (*kiper*)
   Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola
   Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
2) Gerak atau teknik dengan bola
   Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepak bola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan

mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Teknik *Dribbling* dalam Sepak bola

a. Pengertian *Dribbling* Bola

Keterampilan *dribbling*/menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto, dkk., (2000: 28) menggiring bola, "Menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan". Soekatamsi (2001: 15), menyatakan "Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah".

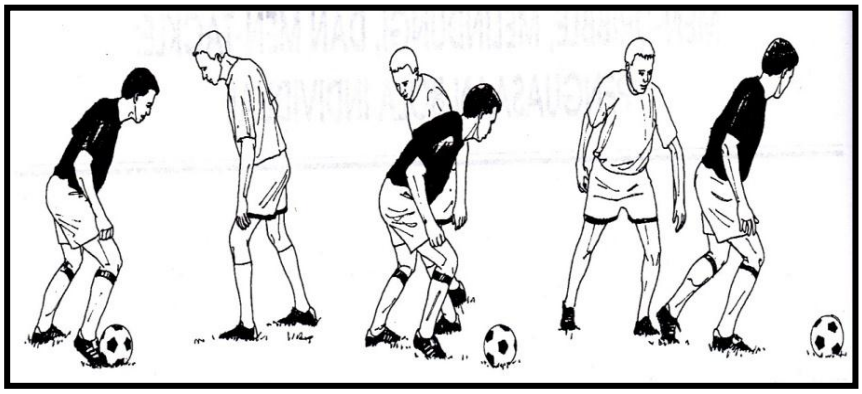
Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Aswitno (2013: 2) menyatakan *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Perkenaan kaki saat menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan, bila di daerah bebas tanpa

ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing,* ataupun *shooting.*

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

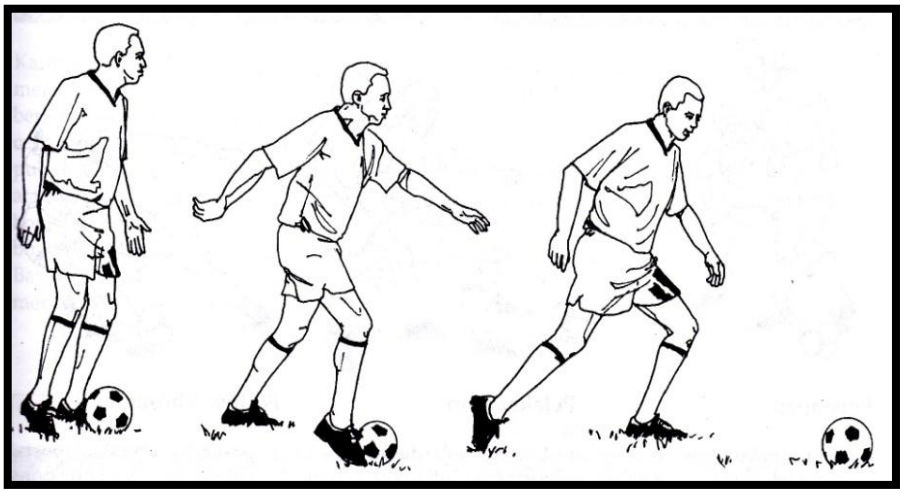


Gambar 1. **Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan (Luxbacher, 2011: 48)**

2) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang

didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.



Gambar 2. Teknik *Dribbling* Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka (Luxbacher, 2011: 49)

Coerver (1995: 4) menyatakan bahwa, "keterampilan yang solid, 'bola merasa' hanya dapat diperoleh melalui berulang kali menyentuh bola". Tujuan dari kecepatan *dribbling* adalah untuk memajukan bola ke wilayah lawan secepat mungkin ketika ada ruang di depan. Huijgen et. al., (2012: 690) menyatakan bahwa, "kemampuan *sprint* dan menggiring bola dengan kecepatan tinggi adalah penting untuk kinerja dalam sepakbola".

Milner (2012: 9) menyatakan bahwa:

> *Dribbling speed is considered critical to the outcome of the game". Speed dribbling is one of the first dribbling techniques children learn and acquire. It is most similar to a natural step while tapping the ball at a fast speed with the instep or shoelaces. "Dribbling with the instep, or the top of the foot, allows a player to run at a defender at a higher speed because it is a natural forward motion" (p. 64). The main problem to master with this dribbling technique is controlling the ball with a soft touch so the player doesn't push it too far ahead for a defender to steal. Elliott, McCollum and Stuart (2004) stated that, "important cues to present during the dribbling activity include*.

Tipe kedua *dribbling* adalah melindungi bola. Karakteristik lain dari *dribblers* terbaik adalah kemampuan seseorang untuk menahan bola di bawah tekanan, atau perisai menggiring bola". Melindungi bola bisa dilakukan sambil berdiri diam atau saat bergerak. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir di atas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan.

b. Prinsip-prinsip *Dribbling* Bola

Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Nepolion & Rani, (2014: 540) menyatakan bahwa:

> *Dribbling is nothing more than moving with the ball across the field. It is a skill used to relocate a player into desirable positions where he can shoot or pass the ball. . An efficient player knows what to do with the ball even before receiving it and can pass equally well with either foot. If controlling the ball is the most important technique, then the ability to pass the ball comes next in the technical hierarchy. Motor fitness is actually broader and less definite in scope. It includes both physical fitness and motor ability and includes not only strength and endurance components but also factors of speed, power and agility. The seven components used to measure motor fitness are muscular strength, muscular endurance, circulator and respiratory, muscular power, agility, speed and flexibility. States that motor fitness is significantly correlated with desirable psychological attributes*.

Prinsi-prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (2001: 158) adalah sebagai berikut:

1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu terkontrol.
2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.

3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan.
5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Pendapat lain menurut Luxbacher (2011: 49), yang mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Persiapan:
   a) Postur tubuh tegak
   b) Bola di dekat kaki
   c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
2) Pelaksanaan:
   a) Fokuskan perhatian pada bola
   b) Tendang bola dengan permukaan in step atau out side instep sepenuhnya
   c) Dorong bola ke depan
3.) *Follow-Through*:
   a) Kepala tegak untuk melihat
   b) Bergerak mendekati bola
   c) Dorong bola ke depan

Dribbling dalam sepakbola dapat dikategorikan ke dalam *dribble* tindakan sementara mempercepat dan menggiring bola tindakan dengan perubahan cepat dari arah. Akselerasi dari besar pentingnya, sebagai pemain sepakbola hanya mencakup pendek 10-20 m) pada usaha maksimal. Selanjutnya, banyak tindakan dalam sepakbola melibatkan diulang singkat berlari atau dribbling dengan perubahan arah. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat disebut "kelincahan". Percepatan dan kelincahan saat berlari telah diidentifikasi sebagai kualitas utama. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola tersebut di atas, diharapkan tujuan akan tercapai. Sehingga bola yang digiring

kemungkinan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan.

c. Macam-macam Cara *Dribbling* Bola

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

d. Kesalahan-kesalahan Saat *Dribbling* Bola

Menggiring bola merupakan gerakan keterampilan yang sulit dilakukan, tidak setiap pemain sepakbola mampu menggiring bola dengan baik. Maka dalam pelaksanaannya seringkali terjadi kesalahan, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Menurut Luxbacher (2011: 51), kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain:

1) Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan.
2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribble*.

3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kesalahan pada saat menggiring bola menurut Luxbacher (2011: 51), sebagai berikut:

1) Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki. Dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.
2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.
3) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa posisi kaki sangat penting dalam melakukan *dribble*. Selain itu, dalam melakukan menggiring bola yang baik sangat diperlukan kemampuan gerak dasar tingkat tinggi, dengan kemampuan gerak dasar yang rendah maka gerakan-gerakan tersebut mustahil dapat dilakukan dengan baik.

e. Kegunaan *Dribbling* Bola

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Luxbacher (2011: 47) menyatakan, "Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan". Menurut Tarigan (2001: 70) menyatakan bahwa: "Melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya. Dalam

keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdiknya memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan".

Keterampilan *dribbling* harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan keterampilan melakukan *dribble* tersebut. Wissel (Mahardika, 2014: 12) menyatakan manfaat *dribbling* antara lain:

1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan.
2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
3) Memindahkan bola karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
4) Menembus penjagaan ke arah gawang.
5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
6) Menyiapkan permainan menyerang.
7) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan.
8) Membuat peluang untuk menembak.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola akan memberi manfaat dalam suatu tim jika dilakukan di daerah pertahanan lawan. Pemain yang terampil menggiring bola harus mampu memanfaatkannya dalam situasi yang tepat. Hal ini dikarenakan pemain yang terampil menggiring bola akan mampu membuka atau mengacaukan pertahanan lawan. Seringkali pemain yang terampil menggiring bola dijaga atau dihadang oleh lebih dari satu pemain. Kondisi yang demikian dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol ke gawang lawan yaitu dengan cara mengoperkan bola kepada teman setim yang leluasa untuk melakukan tembakan ke gawang lawan. Tetapi pada dasarnya menggiring bola memiliki kegunaan untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Bompa (1994: 3) menjelaskan "*training is a systematic athelic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's phsiological and physiological functions to meet demanding tasks*". Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan

Wiarto (2013: 2) menyatakan *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah 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. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

> "Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang permain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)".

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematik, dan prinsip kejelasan (*clarity*). Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda

antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesiapan (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentinggnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehinga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

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

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over traning* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas 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. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) 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 ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsif spesifikasi (kekhususan)

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 gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) 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.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

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 mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) 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 penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atropi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai

kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan umtuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4

(empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

> (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Lebih lanjut menurut Sukadiyano (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang

olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predominan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan stategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa & Haff (2009: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovascular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-

pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

d. Latihan *Dribbling* Lari Percepatan

Latihan lari percepatan adalah suatu bentuk latihan lari yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan sejak dari ringan ke berat yaitu bentuk latihannya diawali dengan lari pelan-pelan (*jogging*), kemudian dipercepat (*striding*), dan diakhiri dengan kecepatan maksimal (*sprint*), dengan panjang lintasan lari percepatan adalah 55 yard atau 51 meter (Jhonson dalam Muhammadiah, 2015). Proses latihannya siswa perlu memiliki kemampuan

mengatur kecepatan langkah, sehingga ketiga tahapan tersebut dapat dilakukan dengan baik dalam satu set.

Latihan lari percepatan (*acceleration sprint)* ini dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecepatan, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fox (2008: 314): ”*This type of training develops speed and strength”* yang berarti bentuk latihan seperti ini (*acceleration sprints*) dapat mengembangkan kecepatan dan kekuatan, kemudian bentuk latihan ini sangat baik untuk mengembangkan sistem energi *anaerobic*, karena ”semua bentuk gerakan yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan *anaerobic*”, Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan lari percepatan (*acceleration sprint)* dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain khususnya untuk melatih kecepatan menggiring bola.

Proses pelaksanaan latihan *acceleration sprint* yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, di mana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan dimulai dari lari lambat, makin lama makin meningkat kecepatannya sampai pada kecepatan lari maksimal. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki, sehingga dapat dikatakan betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau

lawan sambil membawa bola. Penerapan pada latihan menggiring bola tentunya perlu adanya modifikasi, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Dribbling* Lari Percepatan *(Acceleration Sprint)*

No	Kelebihan	Kekurangan
1	Pada latihan *acceleration sprint* Tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan.	Anak akan mengalami kesulitan untuk melaksanakannya, Karena harus mengubah irama larinya pada jarak tertentu, hingga harus membagi konsentrasinya
2	Dimulai dari gerakan lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat. Dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola	Karena interval istirahatnya menempuh jarak tertentu sambil berjalan sebanyak repetisi latihan maka sering digunakan anak untuk bersenda gurau, hingga latihan jadi kurang serius
3	Interval istirahatnya sambil berjalan hingga untuk melakukan gerakan selanjutnya sudah siap	Pada latihan *acceleration sprint* anak melakukan gerakan lari dengan meningkat ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak pemain kurang berkembang
4	Anak akan mudah untuk melakukan penyesuaian pada gerakan selanjutnya, karena karakter gerakannya bertahap dari pelan, sedang dan cepat, bukan gerakan yang mendadak	Pada latihan *acceleration sprint* perlu teknik pengaturan kecepatan yang baik. Bagi pemain yang kurang memahami cara pengaturan kecepatan lari, menyebabkan tujuan yang diharapkan tidak tercapai dengan baik.

(Sumber: Fox, 2008:40)

e. Latihan *Dribbling* Lari Interval

Sesuai dengan namanya, latihan lari interval *(interval sprint)* merupakan latihan lari yang dilakukan dengan diselingi istirahat di antara ulangannya (repetisinya). Latihan lari interval atau *progresive interval training* merupakan rentetan latihan lari yang diberi selingan istirahat tertentu dan terkontrol (Fox, 2008: 247). Metode latihan lari interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal. Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, di mana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat *(sprint)* serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Aktivitas latihan lari interval ini dilakukan ganti berganti secara tepat antara kerja dan istirahat dan jalan perkembangannya dipengaruhi oleh kerja dan istirahat sebelumnya.

Penerapan proses metode latihan lari interval perlu memahami istilah-istilah atau unsur-unsur yang ada pada latihan lari interval. Hal ini sebagai bahan acuan dalam penyusunan program latihan lari interval. Pelaksanaan program latihan lari interval terdapat beberapa unsur yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah jarak, kecepatan, ulangan dan istirahat. Unsur-unsur latihan tersebut di atas dapat dibedakan menjadi dua unsur yang pokok yaitu interval kerja (*work interval*) yaitu porsi dari interval *training* yang terdiri atas kerja yang berat, serta

interval istirahat (*relief interval*) yaitu bagian dari *interval training* dimana badan diberi istirahat. Penentuan unsur-unsur tersebut di atas secara jelas dan terperinci memudahkan dalam pelaksanaan latihan, karena hal ini dapat memberikan petunjuk yang lebih jelas baik bagi atlet maupun pelatih. Keberhasilan progam latihan lari interval di antaranya bergantung pada kecermatan dalam menentukan, interval kerja, istirahat, penentuan jumlah set dan jumlah repetisi (Soekarman, 2007: 77).

Latihan interval, sangat tergantung pada tujuan latihan itu sendiri. Apabila tujuan latihan itu hendak meningkatkan kecepatan, maka interval istirahat yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam latihan adalah interval istirahat pasif (Soekarman, 2007: 78). Tujuan interval istirahat adalah untuk pemulihan setelah melakukan kerja. Pemulihan diperlukan setelah melakukan kerja dengan intensitas tinggi selama latihan. Dengan adanya interval istirahat atau pemulihan yang dilakukan di antara waktu kerja memiliki beberapa manfaat atau keuntungan. Menurut Suharno (1993: 11), manfaat adanya pemulihan ini antara lain: "(1) Menghindari terjadinya o*vertraining*, dan (2) Memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya", dengan pulih asal (*recovery*) yang cukup, tubuh akan siap kembali untuk melaksanakan aktivitas latihan selanjutnya.

Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Dribbling* Lari Interval *(Interval Sprint)*

No	Kelebihan	Kekurangan
1	Pada latihan interval *sprint* pemain dituntut untuk lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan. Peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai	Pada latihan ini tidak begitu menngembangkan kemampuan mengontrol bola. Dengan keadaan tersebut, latihan ini memiliki kelemahan, terutama yaitu bahwa kontrol pemain terhadap bola kurang. Kemampuan pemain dalam menggiring bola untuk melalui rintangan kurang berkembang
2	Kecepatan lari mendekati kecepatan maksimal, hingga anak sudah menuju kekondisi sesungguhnya	Kalau dilakukan dalam waktu yang lama anak akan bosan, karena gerakannya kurang bervariasi dan menjadikan anak malas berlatih
3	Pada latihan interval *sprint*, pemain melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari pemain dapat meningkat	Interval istirahat yang terlalu lama dan sering, hal ini bisa memberi kesempatan anak untuk bergurau hingga latihan jadi kurang serius
4	Interval istirahat lebih lama daripada interval kerjanya, sehingga anak tidak terlalu berat untuk melaksanakannya	Karena gerakan dari awal sudah maksimal, maka kontrol terhadap kondisi anak harus betul-betul ekstra (anak harus selalu dalam kondisi siap untuk gerakan itu).
5	Gerakannya sederhana jadi anak lebih mudah untuk melakukannya	

Sumber: Fox (2008:40)

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sujana, Muhtar, & Nuryadi (2014) yang berjudul "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan *Motor Educability* terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Sepakbola". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran

taktis dan pendekatan pembelajaran teknis pada siswa yang memiliki *motor educability* tinggi dan rendah terhadap hasil belajar teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola siswa kelas VII. Metode penelitian untuk mengungkapkan masalah tersebuat yaitu melalui metode eksperimen dengan desain factorial 2x2. Sampel penelitian ini adalah berjumlah 40 orang yang diambil secara *simple random sampling* dan *random assignment* pada kelas VII di SMPN 6 Sungaiselan Kab. Bangka Tengah. Penelitian dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama kurang lebih 7 minggu. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *dribbling*, tes keterampilan *stopping-passing* dan tes keterampilan bermain *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yang telah memiliki validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh dan diolah dengan *software* MS Excel 2007 dan *Predictive Analyticssoftware (PASW Statistics 18)* atau IBMSPSS versi 18.0. Melalui Uji t Independen dan Uji Anova dua Jalur. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa. (1). Pendekatan pembelajaran taktis lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran teknis terhadap hasil teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, (2). Kelompok *motor educability* tinggi lebih baik dari pada kelompok *motor educability* rendah terhadap hasil keterampilan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, (3). Tidak terdapat interaksi dari pendekatan pembelajaran dengan *motor educability* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dan keterampilan bermain. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran taktis lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran teknis, sedangkan untuk *motor educability* tinggi lebih baik

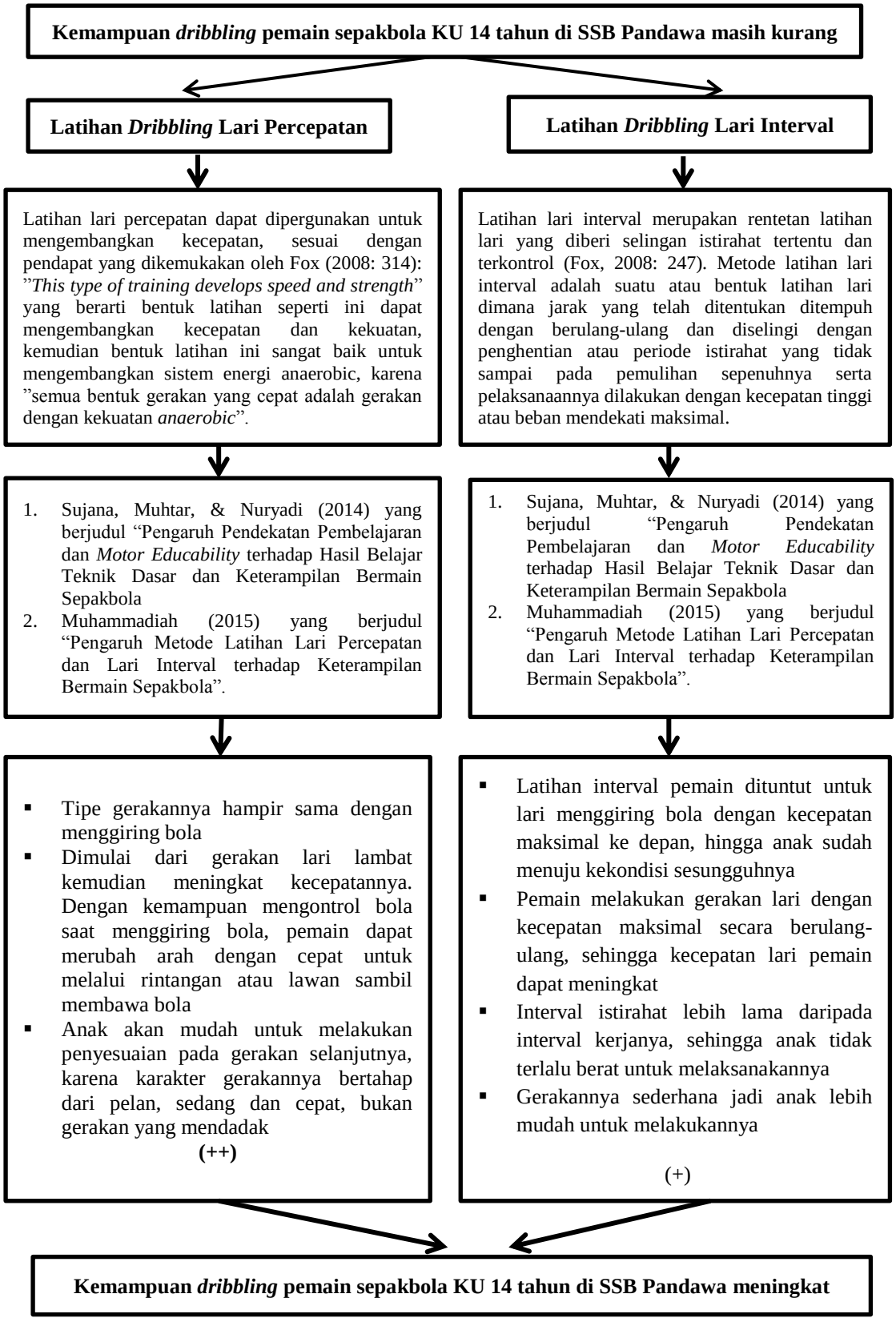
daripada *motor educability* rentah terhadap hasil keterampilan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola siswa SMP kelas VII dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dan keterampilan bermain.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammadiah (2015) yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan metode latihan lari percepatan dan metode latihan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola pada klub Ps. Smansa SMA Negeri 1 Meureudu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan metode quasi-eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design* atau (*pretest-posttest control group design*) dalam bentuk tes keterampilan dengan mengambil sampel 40 orang siswa putra anggota klub Ps. Smansa SMA Negeri 1 Meureudu, dengan teknik *mathcing pairing* berdasarkan perolehan rangking pada nilai pretest ditentukan dua kelompok sampel yang masing-masing berjumlah 20 orang. Kelompok I diberi metode latihan lari percepatan dan kelompok II diberi latihan lari interval. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dasar bermain sepakbola (*soccer test*). Teknik analisis data menggunakan uji t (uji beda rata-rata). Hasil penelitian terhadap pengaruh metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval memperoleh nilai t hitung sebesar 2,100 sedangkan nilai t tabel 2,024, maka t hitung lebih besar dari t tabel (2,100 > 2,024) dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola (*dribbling*), dimana pada metode

latihan lari percepatan memperoleh nilai rata-rata 32,40 dan nilai rata-rata, sedangkan pada metode latihan lari interval memperoleh nilai 29,900, ini membuktikan bahwa metode latihan lari interval lebih berpengaruh dari pada metode latihan lari percepatan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola pada klub PS. Smansa SMA Negeri 1 Meureudu.

C. Kerangka Pikir

Pada latihan *dribbling acceleration sprint* tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Gerakan dimulai dari lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya, pada gerakan lari lambat pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Begitu pula dengan latihan lari interval (*interval sprint)* pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari pemain dapat meningkat. Saat pemain lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan maka peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai. Bagan kerangka pikir digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

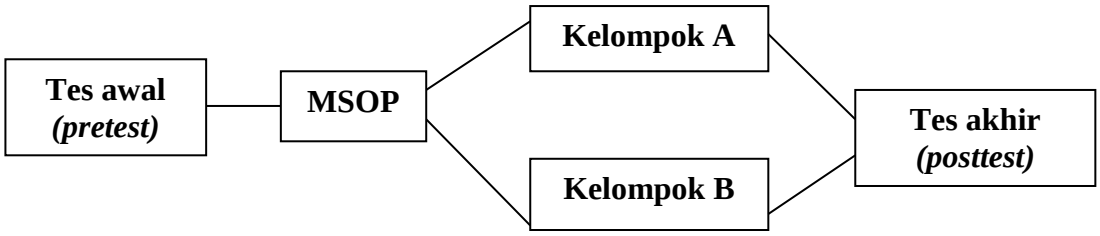
Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
3. Ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design",* yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. ***Two Group Pretest-Postest Design***
(Sumnber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

Pre-test	**:**	Tes awal
MSOP	**:**	*Matched Subject Ordinal Pairing*
Kelompok A	**:**	Perlakuan (*treatment*) latihan *dribbling* lari percepatan
Kelompok B	**:**	Perlakuan (*treatment*) latihan *dribbling* lari interval
Post-test	**:**	Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Pandawa. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan

sebanyak 24 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu metode latihan lari percepatan dan lari interval sebagai variabel bebas dan *dribbling* sepakbola sebagai variabel terikat. Adapun definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Metode latihan lari percepatan adalah latihan menggiring bola yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, di mana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan dimulai dari lari lambat, kemudian makin meningkat kecepatannya dengan melewati 4 *cone*, jarak antar *cone* 2 meter, kemudian jogging jarak 5 meter. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Metode latihan lari interval adalah latihan lari dengan menggiring bola gerakan dimulai dari *sprint* dengan melewati 4 *cone*, dengan diselingi istirahat di antara ulangannya (repetisinya). Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. Kemampuan *dribbling* sepakbola merupakan kemampuan pemain untuk menggiring bola melewati pancang yang ditata sedemikian rupa secara berbelok-belok dari garis start menuju garis *finish* yang diukur dengan tes *Short Dribbling Test* dalam satuan detik (AFC, 2012: 99).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2007: 55) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi

dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Pandawa yang berjumlah adalah 76 pemain.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) kelompok usia 14 tahun, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest dribbling* sepakbola untuk menentukan kelompok *treatment,* diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan *(matched)* dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing. Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi metode latihan *dribbling* lari percepatan dan kelompok B diberi metode latihan *dribbling* lari interval. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. **Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing***

Kelompok A	Kelompok B
yuki	**Rizki**
rifky	**naufal**
hafis	**wisang**
hanan	**Feri**
dio	**Raihan**
andre	**Irvan**
andri	**Wira**
rafa	**kiko**
ade	**mail**

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal *(pretest)* maupun pengukuran akhir *(posttest)* menggunakan tes "*Short Dribbling Test".* Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui kemampuan menggiring bola. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.

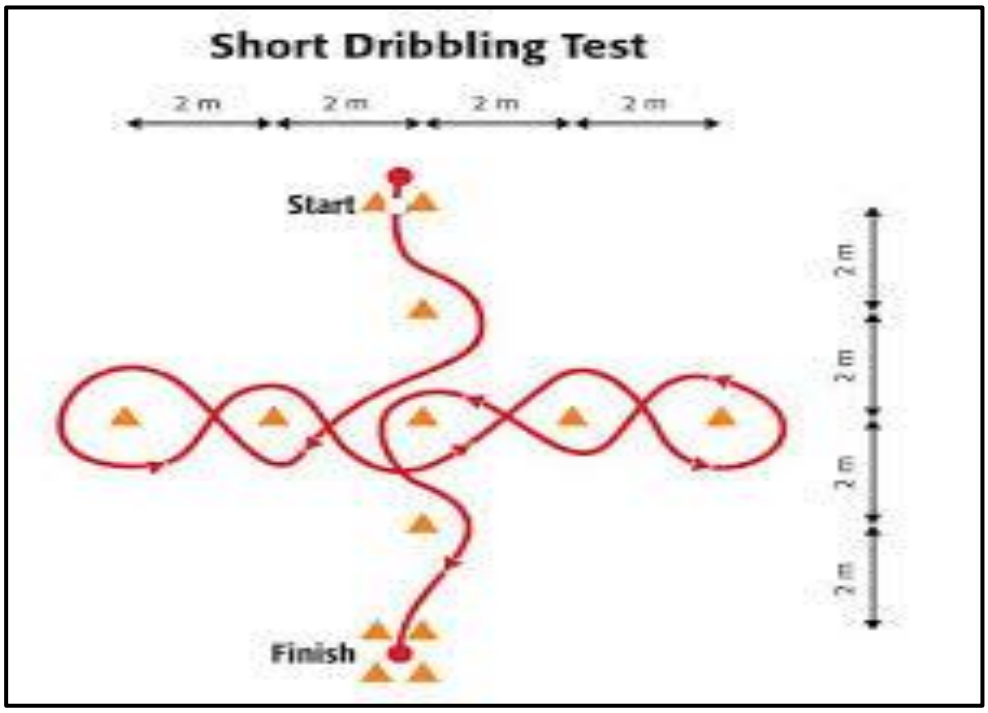
1) Alat dan Perlengkapan

a) Marker : 12/1 set

b) Bola : 1 buah

c) *Stop Watch* : 1 buah

d) Pita Pengukur : Ukuran 2 meter



Gambar 5. ***Short Dribbling Test***
(Sumber: AFC, 2012: 99)

2) Petunjuk Pelaksanaan Tes

a) Pemain dimulai dengan satu kaki di garis *start* dan kaki lainnya di belakang garis.

b) Tester menyiapkan *stop watch* dan memberikan aba-aba, kemudian testti menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar.

c) Tes dikatakan gagal jika testi menjatuhkan *marker*.

d) Waktu yang diperoleh dihitung *second*.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel}, maka Ha ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai *sig p* < 0,05, maka Ha diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

Mean Different = mean posttest-mean pretest

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) dan lari interval (B) dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok A

No Subjek	*Pretest*	*Posttest*	Selisih
Yuki	11.25	11.14	0.11
Riski	12.43	12.04	0.39
Rifky	12.47	12.49	-0.02
Naufal	13.17	13.07	0.1
Hafis	13.19	12.46	0.73
Wisang	13.31	13.01	0.3
Hanan	13.47	12.32	1.15
Feri	13.55	12.54	1.01
Dio	13.56	13.12	0.44

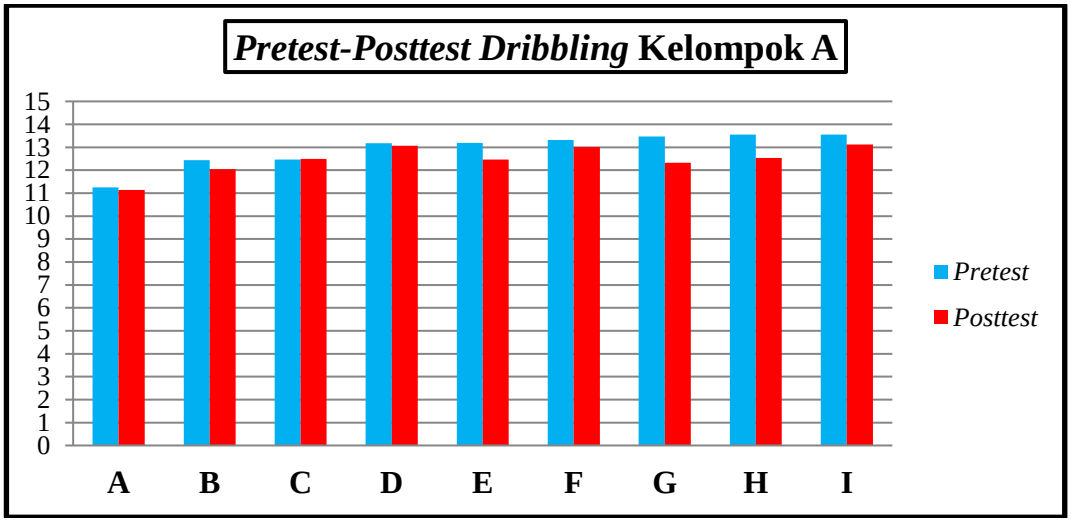
Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok A

Statistik	*Pretest*	*Posttest*
N	9	9
Mean	12.9333	12.4656
Std. Deviation	.76046	.61802
Minimum	11.25	11.14
Maximum	13.56	13.12

Sum	116.40	112.19

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Percepatan (A)

b. *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari interval (B) sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok B

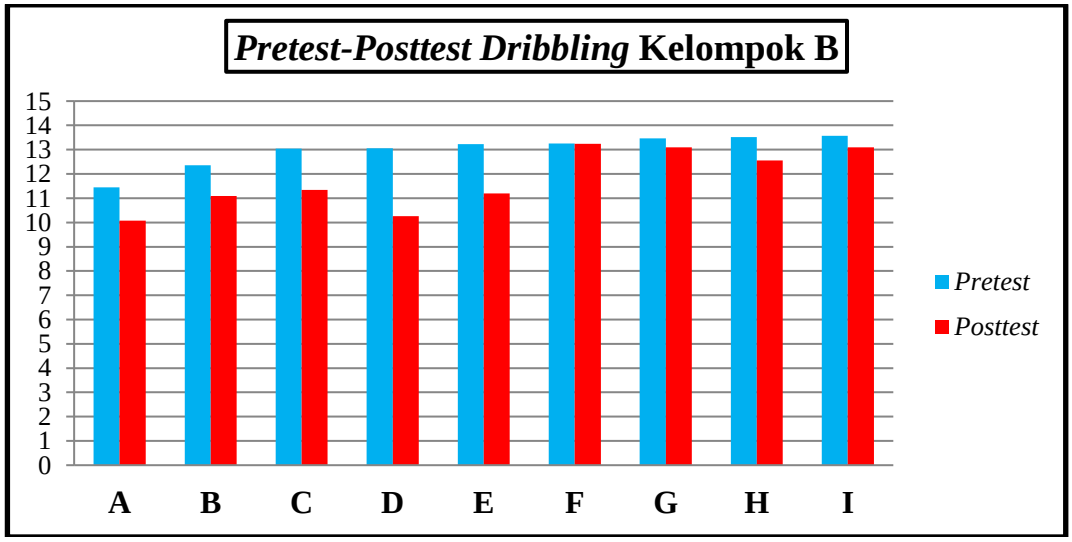
No Subjek	*Pretest*	*Posttest*	Selisih
Raihan	11.45	10.07	1.38
Andre	12.36	11.09	1.27
Irfan	13.04	11.34	1.7
Andri	13.05	10.26	2.79
Wira	13.23	11.2	2.03
Rafa	13.26	13.24	0.02
Kiko	13.47	13.09	0.38
Ade	13.52	12.56	0.96
Mail	13.57	13.1	0.47

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari interval (B) sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok B

Statistik	*Pretest*	*Posttest*
N	9	9
Mean	12.9944	11.7722
Std. Deviation	.68489	1.24692
Minimum	11.45	10.07
Maximum	13.57	13.24
Sum	116.95	105.95

Berdasarkan data pada tabel 7 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari interval (B) dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Interval (B)

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok A	0,441	0,05	Normal
Posttest Kelompok A	0,919	0,05	Normal
Pretest Kelompok B	0,375	0,05	Normal
Posttest Kelompok B	0,897	0,05	Normal

Dari hasil tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 81.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p >$ 0.05. maka tes dinyatakan homogen, jika $p <$ 0.05. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	1	16	0,623	Homogen
Posttest	1	16	0,306	Homogen

Dari tabel 9 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. p > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 81.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok Latihan A

Hipotesis yang pertama berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Percepatan (A)

Kelompok	Rata-rata	*t-test for Equality of means*				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Pretest	12.9333	3,398	2,306	0,009	0,468	3,62%
Posttest	12.4656					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,398 dan $t_{table\ (df\ 8)}$ 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,009. Oleh karena t_{hitung} 3,398 > t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi 0,009 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan

dribbling sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", **diterima**.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok Latihan B

Hipotesis yang kedua berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Interval (B)

Kelompok	Rata-rata	*t-test for Equality of means*				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Pretest	12.9944	4,180	2,306	0, 003	1,222	9,40%
Posttest	11.7722					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,180 dan $t_{table\ (df\ 8)}$ 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0, 003. Oleh karena t_{hitung} 4,180 > t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi 0,003 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", **diterima**.

c. Perbandingan *Posttest Dribbling* Kelompok Latihan A dan B

Hipotesis ketiga yang berbunyi "Ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan dribbling sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", dapat diketahui melalui selisih

mean antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 12. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
Latihan Lari Percepatan	3,62%	1,495	2,120	0,154	8,75
Latihan Lari Interval	9,40%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 1,495 dan $t_{tabel\ (df\ =16)}$ = 2,120, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,154. Karena t_{hitung} 1,495 < t_{tabel} = 2,145 dan sig, 0,154 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (Ha) yang berbunyi "Ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", **ditolak**. Ho yang berbunyi "Tidak ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa", **diterima**. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *postest* sebesar 0,693 detik, dengan kenaikan persentase metode latihan lari interval lebih tinggi, yaitu 9,40%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa setelah mengikuti metode latihan lari percepatan dan lari interval selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan peningkatan persentase sebesar 3,62%. Latihan lari percepatan adalah suatu bentuk latihan lari yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan sejak dari ringan ke berat yaitu bentuk latihannya diawali dengan lari pelan-pelan (*jogging*), kemudian dipercepat (*striding*), dan diakhiri dengan kecepatan maksimal (*sprint*), dengan panjang lintasan lari percepatan adalah 55 yard atau 51 meter (Jhonson, dalam Muhamadiah, 2015). Proses latihannya siswa perlu memiliki kemampuan mengatur kecepatan langkah, sehingga ketiga tahapan tersebut dapat dilakukan dengan baik dalam satu set.

Latihan lari percepatan (*acceleration sprint)* ini dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecepatan, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fox (2008: 314): ”*This type of training develops speed and strength”* yang berarti bentuk latihan seperti ini (*acceleration sprints*) dapat mengembangkan kecepatan dan kekuatan, kemudian bentuk latihan ini sangat baik untuk mengembangkan sistem energi *anaerobic*, karena ”semua bentuk gerakan yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan *anaerobic*”. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan lari percepatan (*acceleration sprint)* dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain khususnya Pelaksanaan latihan *acceleration sprint* yang dimulai dari kecepatan rendah makin

lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, dimana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan dimulai dari lari lambat, makin lama makin meningkat kecepatannya sampai pada kecepatan lari maksimal. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki, sehingga dapat dikatakan betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Penerapan pada latihan menggiring bola tentunya perlu adanya modifikasi, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

2. Pengaruh metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan peningkatan persentase sebesar 9,40%. Sesuai dengan namanya, latihan lari interval *(interval sprint)* merupakan latihan lari yang dilakukan dengan diselingi istirahat di antara ulangannya (repetisinya). Latihan lari interval atau *progresive interval training* merupakan rentetan latihan lari yang diberi selingan istirahat tertentu dan terkontrol (Fox, 2008: 247). Metode latihan lari interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada

pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal. Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat *(sprint)* serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Aktivitas latihan lari interval ini dilakukan ganti berganti secara tepat antara kerja dan istirahat dan jalan perkembangannya dipengaruhi oleh kerja dan istirahat sebelumnya.

Penerapan proses metode latihan lari interval perlu memahami istilah-istilah atau unsur-unsur yang ada pada latihan lari interval. Hal ini sebagai bahan acuan dalam penyusunan program latihan lari interval. Pelaksanaan program latihan lari interval terdapat beberapa unsur yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah jarak, kecepatan, ulangan dan istirahat. Unsur-unsur latihan tersebut di atas dapat dibedakan menjadi dua unsur yang pokok yaitu interval kerja (*work interval*) yaitu porsi dari interval training yang terdiri dari kerja yang berat, serta interval istirahat (*relief interval*) yaitu bagian dari *interval training* dimana badan diberi istirahat. Penentuan unsur-unsur tersebut di atas secara jelas dan terperinci memudahkan dalam pelaksanaan latihan, karena hal ini dapat memberikan petunjuk yang lebih jelas baik bagi atlet maupun pelatih. Keberhasilan progam latihan lari interval di antaranya bergantung pada kecermatan dalam menentukan, interval kerja, istirahat, penentuan jumlah set dan jumlah repetisi (Soekarman, 2007:77). Latihan interval, sangat tergantung pada tujuan latihan itu sendiri. Apabila tujuan latihan itu hendak meningkatkan kecepatan, maka interval istirahat

yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam latihan adalah interval istirahat pasif (Soekarman, 2007: 78). Tujuan interval istirahat adalah untuk pemulihan setelah melakukan kerja. Pemulihan diperlukan setelah melakukan kerja dengan intensitas tinggi selama latihan. Dengan adanya interval istirahat atau pemulihan yang dilakukan di antara waktu kerja memiliki beberapa manfaat atau keuntungan. Menurut Suharno, (1993: 11), manfaat adanya pemulihan ini antara lain: "(a) Menghindari terjadinya o*vertraining*, dan (b) Memberikan kesempatan organisme atlit untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya", dengan pulih asal (*recovery*) yang cukup, tubuh akan siap kembali untuk melaksanakan aktivitas latihan selanjutnya

3. Perbandingan metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa. Artinya kedua jenis latihan ini sama-sama dapat meningkatkan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa. Metode latihan lari percepatan dan lari interval sama-sama mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing.

Proses pelaksanaan latihan *acceleration sprint* yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, di mana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan

dimulai dari lari lambat, makin lama makin meningkat kecepatannya sampai pada kecepatan lari maksimal. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki, sehingga dapat dikatakan betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola.

Sesuai dengan namanya, latihan lari interval *(interval sprint)* merupakan latihan lari yang dilakukan dengan diselingi istirahat di antara ulangannya (repetisinya). Latihan lari interval atau *progresive interval training* merupakan rentetan latihan lari yang diberi selingan istirahat tertentu dan terkontrol (Fox, et.al, 2008: 247). Latihan lari interval adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat (Kardjono, 2010). Di mana apabila interval kerja pendek akan melibatkan partisipasi dari metabolisme anaerobik, sehingga dengan latihan lari interval yang terprogram akan meningkatkan *power* (daya ledak) otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kecepatan lari (Powers & Howley, 2012).

Pada interval istirahat yang dilakukan adalah dengan melakukan *jogging*. Interval istirahat dilakukan karena terjadi pengurasan energi akibat interval kerja yang menggunakan intensitas tinggi. Interval istirahat berupa *jogging* maka akan terjadi pengisian kembali energi dengan mengaktifkan sistem cadangan yang disebut sistem fosfagen (ATP-PC). Sistem fosfagen adalah sistem dimana kreatin

fosfat yang merupakan ikatan fosfat berenergi tinggi, akan dipecah untuk meresintesa ATP untuk dijadikan energi saat suplai ATP tidak dapat tercukupi oleh jaringan. Pengisian kembali energi selama 30-60 detik akan terjadi pemulihan yang cepat dan membatasi produksi asam laktat yang berlebihan apabila otot-otot berelaksasi, sehingga latihan berikutnya tidak akan mengalami kelelahan yang berarti (Powers & Howley, 2012).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Kondisi cuaca yang tidak menentu, jika terjadi hujan latihan menjadi kurang kondusif.
2. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment.*
3. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa yang berjumlah 18 orang.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
3. Tidak ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih futsal dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *dribbling* sepakbola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

AFC. (2012). *Fitness training in soccer II*. Cahmpaign: Bangsborport.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Aswitno. (2013). Meningkatkan kemampuan dribbling pada permainan sepak bola melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas V SDN Inti no. 1 lero. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6.

Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.

Bompa, O.T & Haff. G.G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.

Coerver, W. (1995). *Sepakbola program pembinaan pemain ideal*. (Alih bahasa: Kadir Jusuf). Jakarta: PT. Gramedia.

Fox, L.E, Bowers, R, & Foss M.L. (2008). *The physiological basic of the physical edocation and athletis, fourt edition*, New York: Sounders college Publishing.

Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud. Jakarta: Ditjen P2LPTK.

Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.

Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study. *Journal of Sports Science*, Vol. 28, pp. 689-698.

Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.

Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun.* Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Kumar, R. (2012). *Scientic methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.

Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Mahardika. (2014). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoo*t bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 14 No. 1.

Milner, K. (2012). *The effects on soccer dribbling skills when training with two different sized soccer balls*. University of Kansas. Date Defended.

Muchtar, R. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

Muhammadiah. (2015). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*. Volume 3, No. 3, pp. 87 – 101.

Nepolion, N & Rani, U. (2015). Predict of football playing ability on selected skill related variables and motor fitness variables oof school level male football players. *Physical Education*. Volume: 4 | Issue : 5.

Powers, K.S, & Howley, T.E. (2012). *Exercise physiology: theory and application to fittness and performance, 8thedition*. New York: McGraw-Hill.

Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Scheunemann, T. (2012). *Futsal for winners taktik dan variasi latihan futsal*. Malang: Dioma.

Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.

Soekarman. (2007). *Kepelatihan dasar.* Surakarta: FKIP UNS.

Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2007). "*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D".* Bandung: Alfabeta.

_____. (2011). *Statistik untuk penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.

Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Sujana, Muhtar, & Nuryadi. (2014). Pengaruh pendekatan pembelajaran dan *motor educability* terhadap hasil belajar teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol 1 No 3.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.

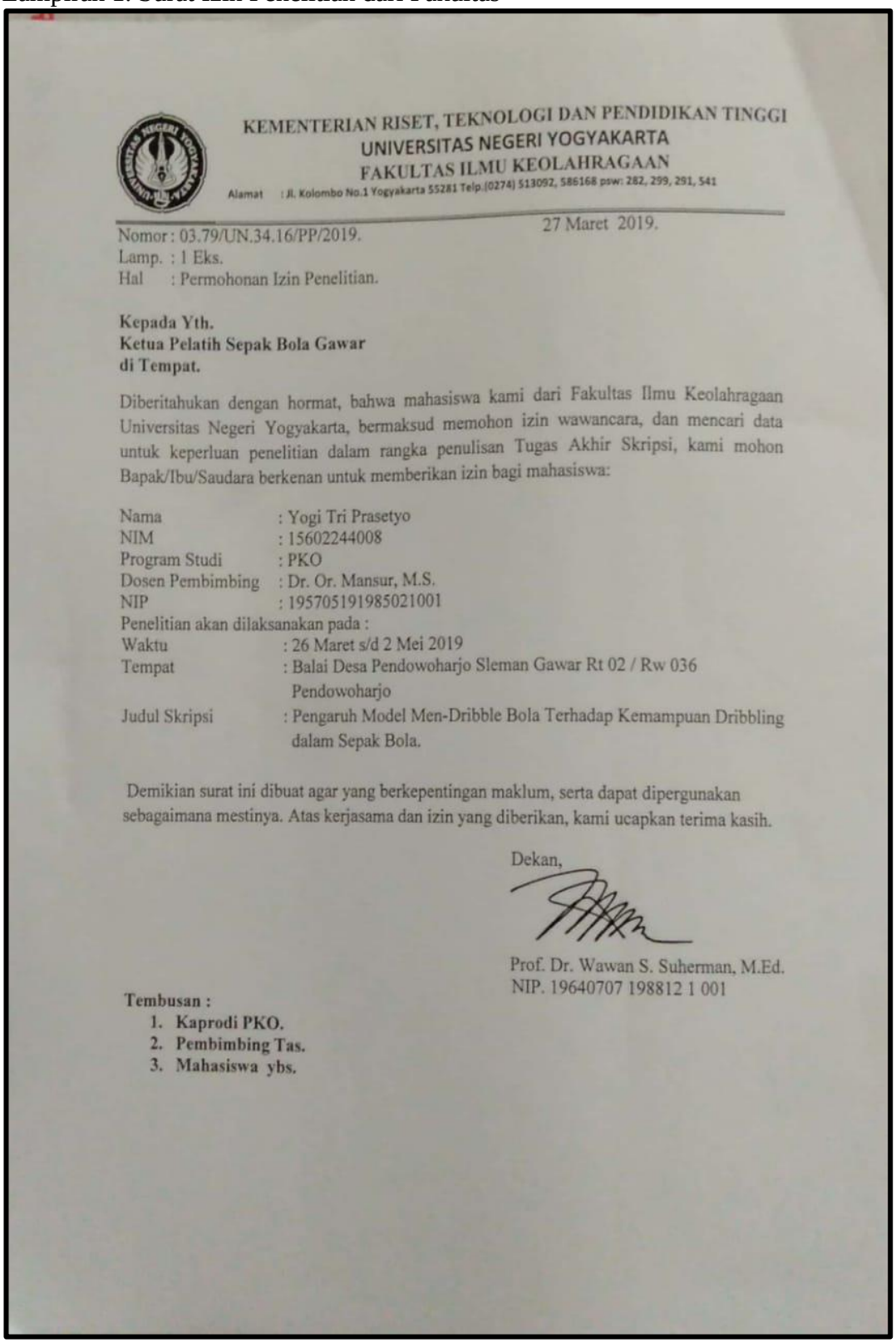
Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.

Tarigan, B. (2001). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran sepak bola*. Jakarta: Depdiknas.

Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.79/UN.34.16/PP/2019. 27 Maret 2019.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih Sepak Bola Gawar
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama	: Yogi Tri Prasetyo
NIM	: 15602244008
Program Studi	: PKO
Dosen Pembimbing	: Dr. Or. Mansur, M.S.
NIP	: 195705191985021001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu	: 26 Maret s/d 2 Mei 2019
Tempat	: Balai Desa Pendowoharjo Sleman Gawar Rt 02 / Rw 036 Pendowoharjo
Judul Skripsi	: Pengaruh Model Men-Dribble Bola Terhadap Kemampuan Dribbling dalam Sepak Bola.

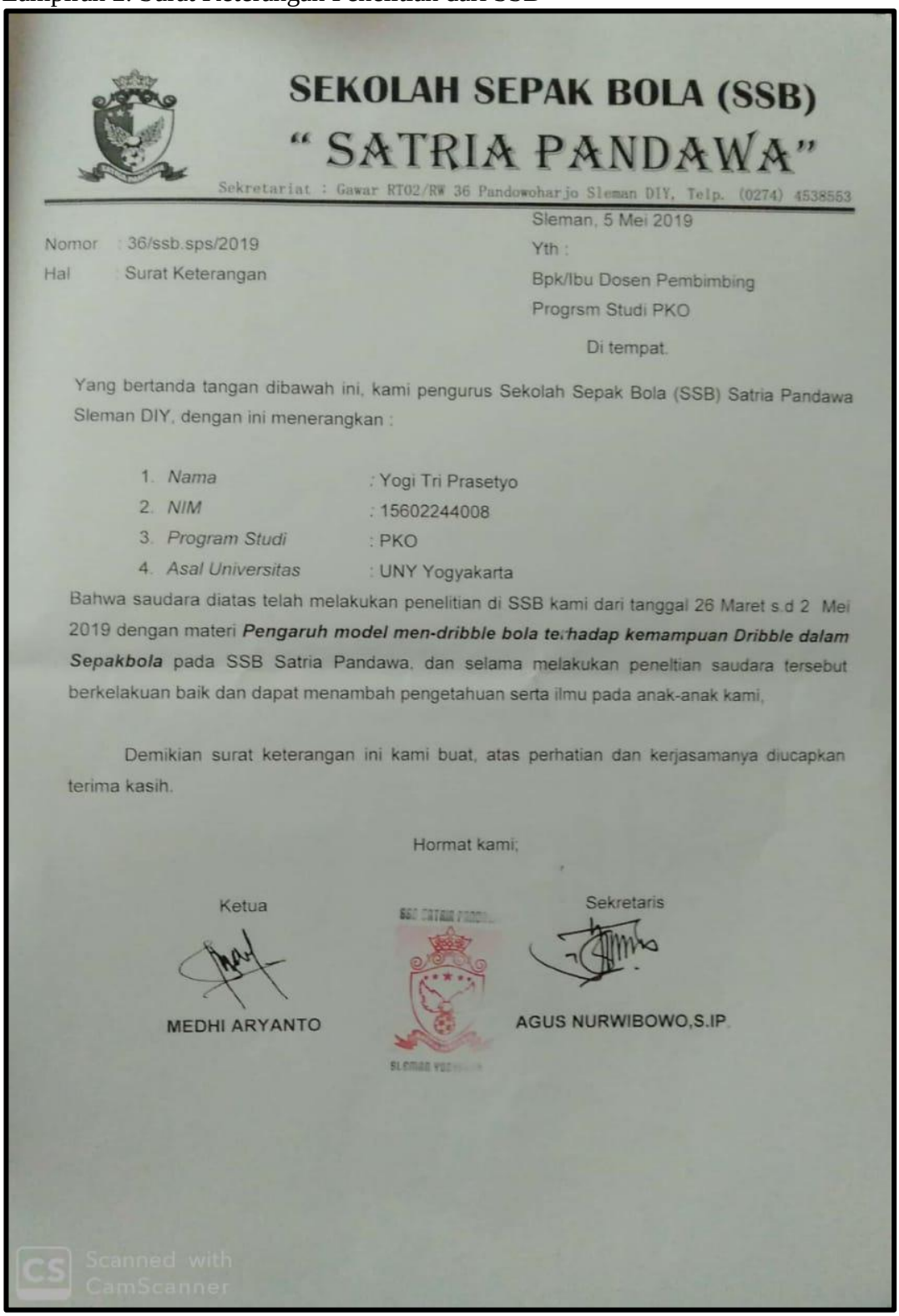
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. **Kaprodi PKO.**
2. **Pembimbing Tas.**
3. **Mahasiswa ybs.**

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
" SATRIA PANDAWA"
Sekretariat : Gawar RT02/RW 36 Pandowoharjo Sleman DIY, Telp. (0274) 4538553

Sleman, 5 Mei 2019

Nomor : 36/ssb.sps/2019
Hal : Surat Keterangan

Yth :
Bpk/Ibu Dosen Pembimbing
Progrsm Studi PKO
Di tempat.

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Pandawa Sleman DIY, dengan ini menerangkan :

1. *Nama* : Yogi Tri Prasetyo
2. *NIM* : 15602244008
3. *Program Studi* : PKO
4. *Asal Universitas* : UNY Yogyakarta

Bahwa saudara diatas telah melakukan penelitian di SSB kami dari tanggal 26 Maret s.d 2 Mei 2019 dengan materi ***Pengaruh model men-dribble bola terhadap kemampuan Dribble dalam Sepakbola*** pada SSB Satria Pandawa, dan selama melakukan peneltian saudara tersebut berkelakuan baik dan dapat menambah pengetahuan serta ilmu pada anak-anak kami,

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Hormat kami;

Ketua

MEDHI ARYANTO

Sekretaris

AGUS NURWIBOWO,S.IP

Scanned with CamScanner

Lampiran 3. Surat Permohonan Pembimbing

Yogyakarta, Maret 2019

Kepada Yth

Bapak : Dr. Or. Mansyur, M.S

Disampaikan dengan hormat,bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul " PNGARUH METODE LATIHAN DRIBBLING LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM SEPAK BOLA " dimohon kesediaan Bapak unttuk membimbing mahasiswa dibawah ini :

Nama : Yogi T ri Prasetyo
NIM : 15602244008

Demikian atas kesediaan dan perhatian Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta,.....

(.....)

Lampiran 4. Undangan *Pretest* dan *Posttest* untuk Pembimbing

Sleman, Maret 2019

Perihal :
Lampiran :
Yth, Dosen Pembimbing
Bapak Dr.Or. Mansur, M.S
Di tempat,

Assalamualaikum Wr.Wb

Sehubung dengan akan di laksanakan Pre-Test dan Post-Test penyelesaian tugas akhir yang berjudul " PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING* LARI PERCEPATAN DAN LARI *INTERVAL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM SEPAK BOLA " maka saya sebagai mahasiswa mengundang bapak untuk menghadiri kegiatan tersebut yang mana akan di laksanakan pada :

Hari/tanggal : 26 Maret 2019 – 2 Mei 2019
Waktu : 15.00 s/d 16.30 WIB
Tempat :
Acara : pengambilan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*)

Besar harapan kami bapak /ibu dapat menghadiri dalam pengambilan data awal (*pre-test*) Dan data akhir (*post-test*) untuk penelitian tugas akhir yang saya selengarakan.

Demikian surat ini saya buat. Atas perhatianya saya ucapkan terimaksih.

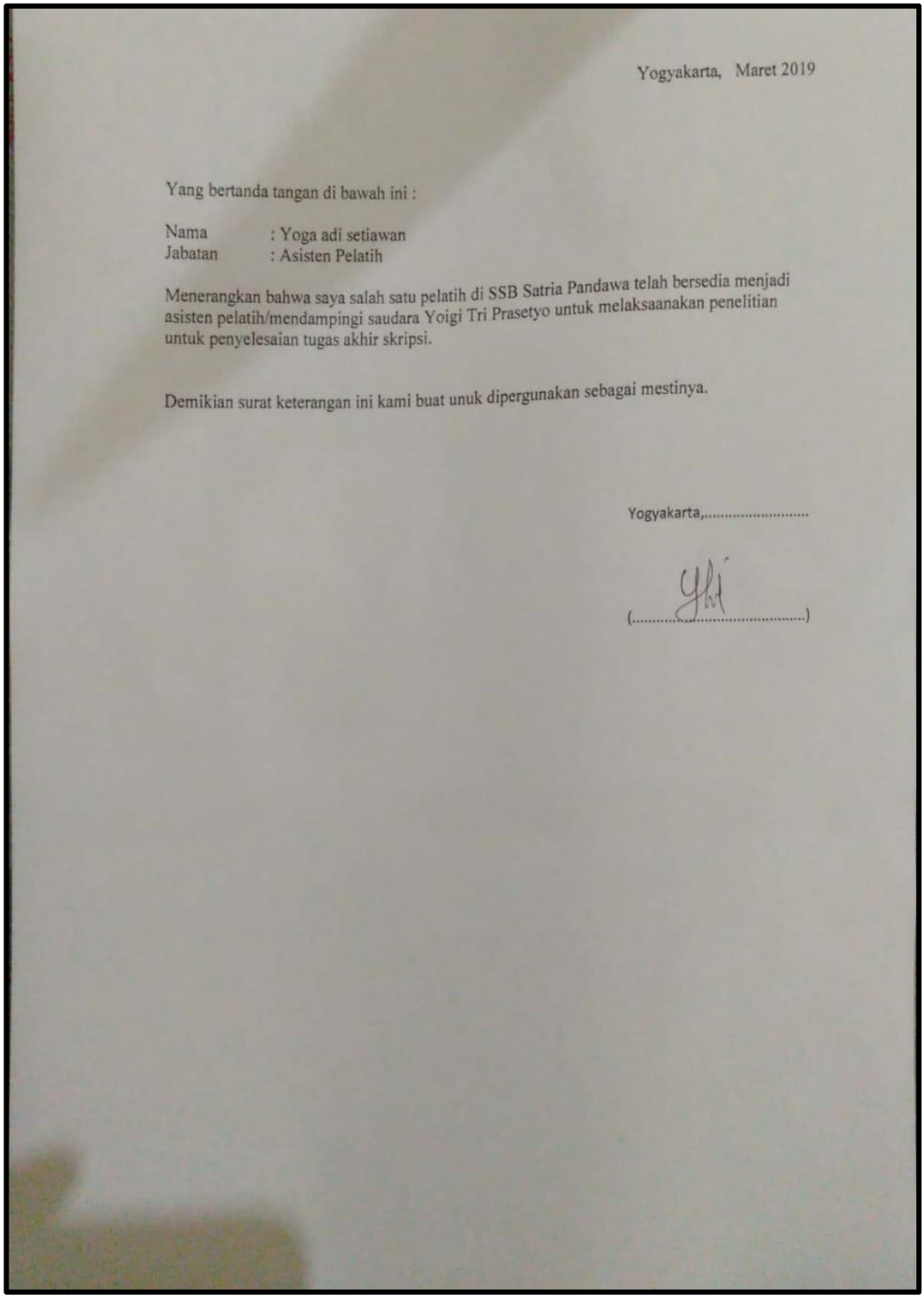
Wassalammualaikum Wr.Wb

Hormat saya,

Yogi Tri Prasetyo

NIM 15602244008

Lampiran 5. Surat Permohonan Asisten Pelatih



Yogyakarta, Maret 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yoga adi setiawan
Jabatan : Asisten Pelatih

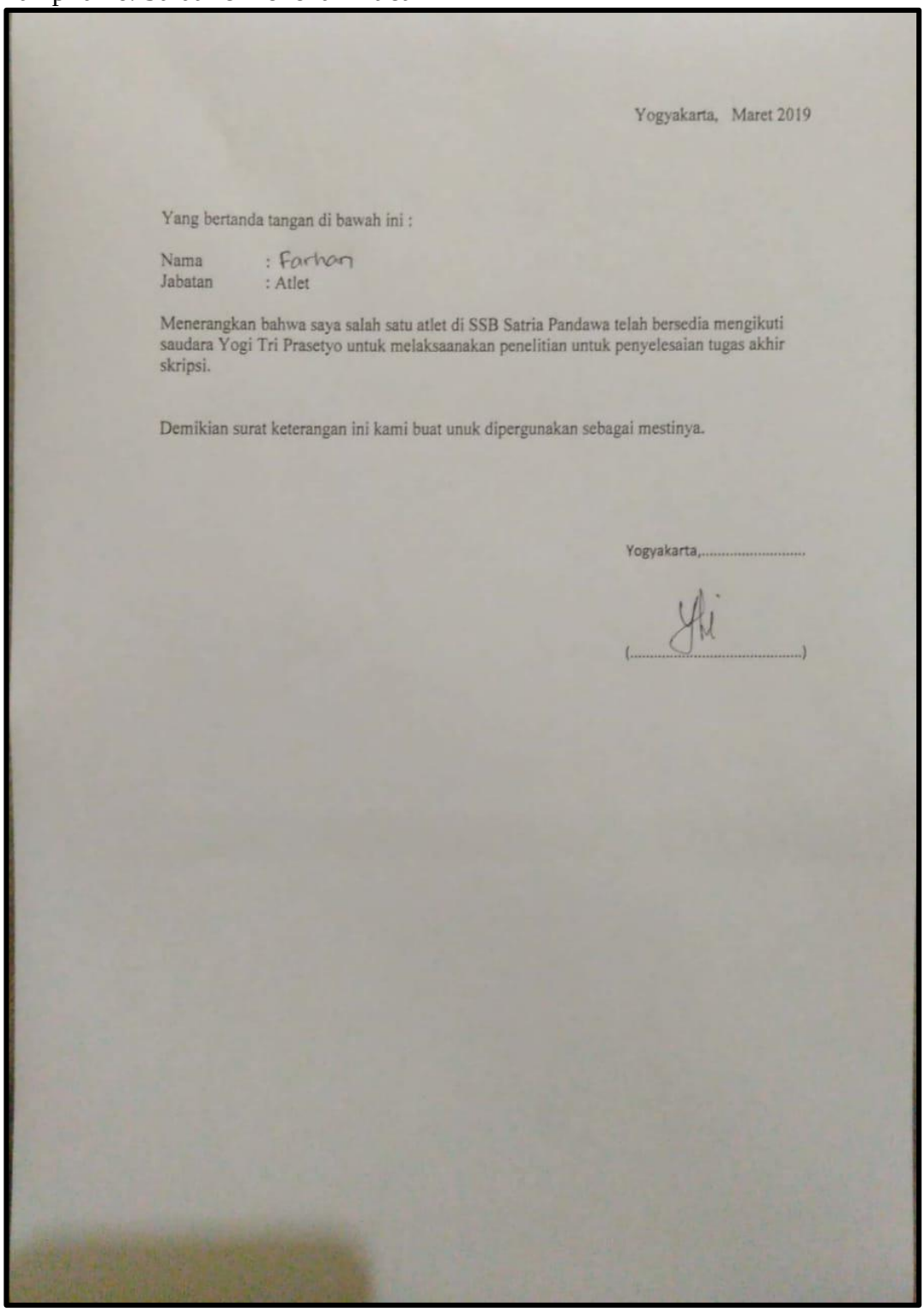
Menerangkan bahwa saya salah satu pelatih di SSB Satria Pandawa telah bersedia menjadi asisten pelatih/mendampingi saudara Yoigi Tri Prasetyo untuk melaksaanakan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat unuk dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta,.....

(.....)

Lampiran 6. Surat Permohonan Atlet



Yogyakarta, Maret 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farhan
Jabatan : Atlet

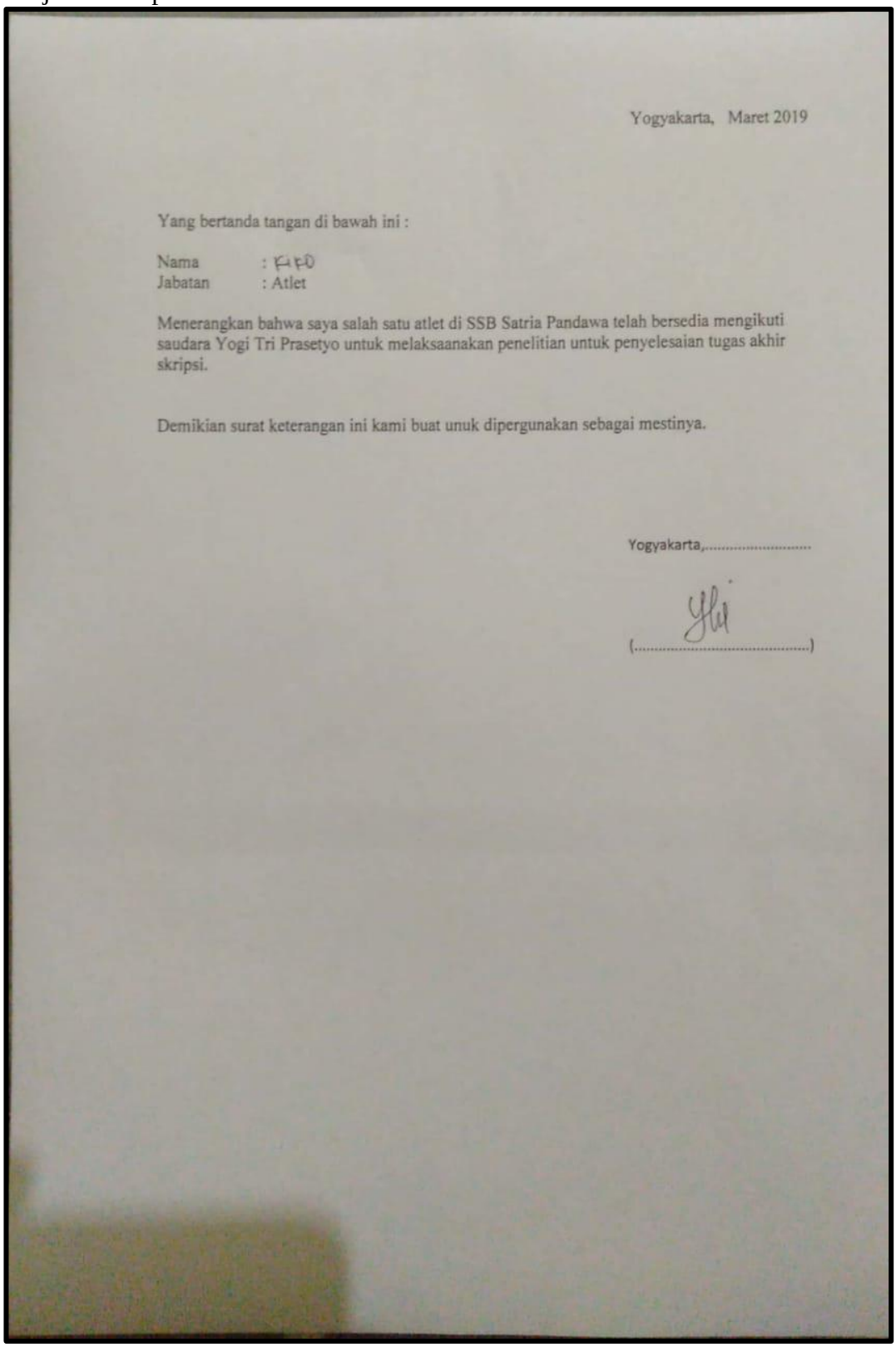
Menerangkan bahwa saya salah satu atlet di SSB Satria Pandawa telah bersedia mengikuti saudara Yogi Tri Prasetyo untuk melaksaanakan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat unuk dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta,.....

(.....)

Lanjutan Lampiran 6.



Yogyakarta, Maret 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FIFO
Jabatan : Atlet

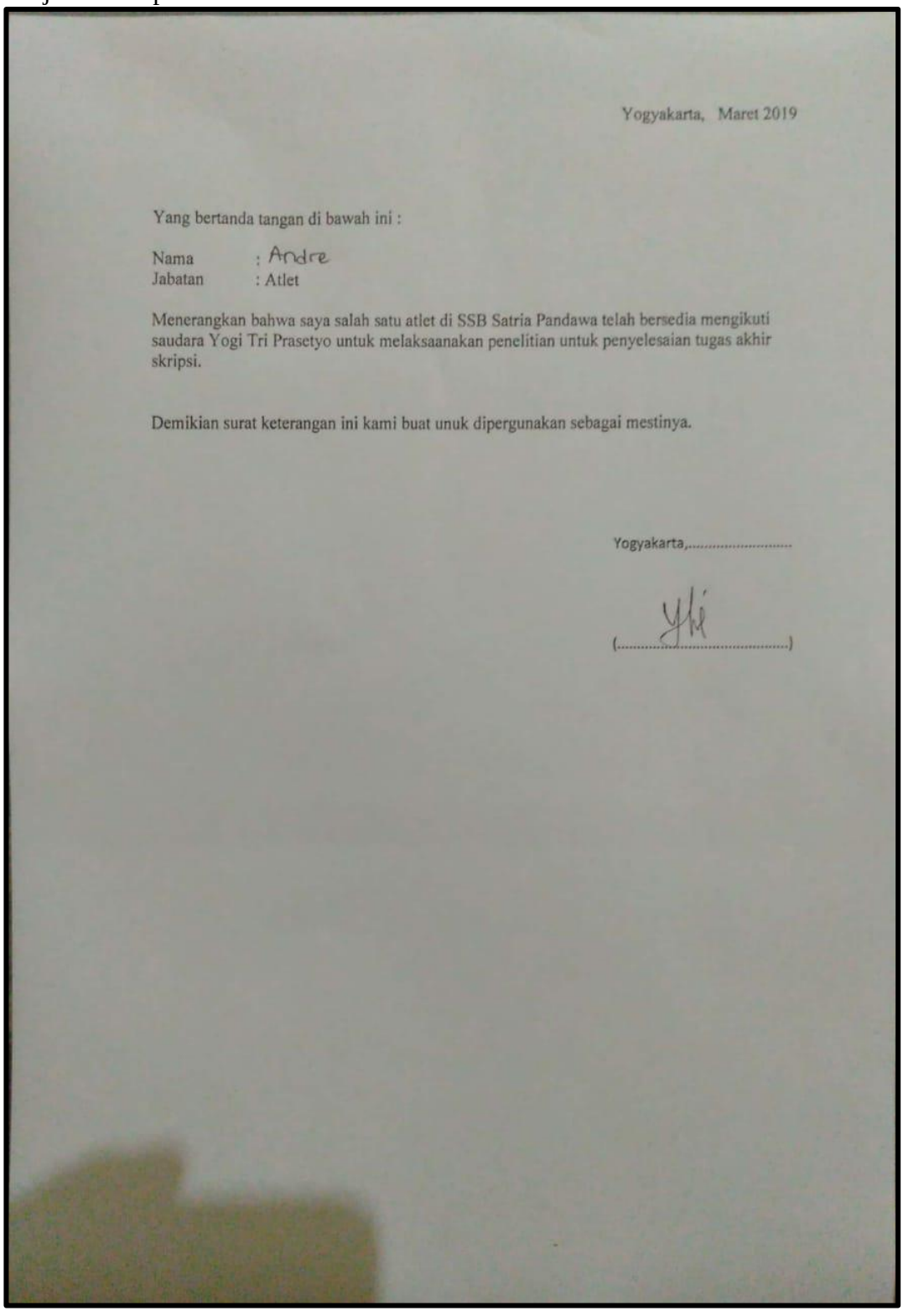
Menerangkan bahwa saya salah satu atlet di SSB Satria Pandawa telah bersedia mengikuti saudara Yogi Tri Prasetyo untuk melaksaanakan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat unuk dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta,.....

(.....)

Lanjutan Lampiran 6.



Yogyakarta, Maret 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andre
Jabatan : Atlet

Menerangkan bahwa saya salah satu atlet di SSB Satria Pandawa telah bersedia mengikuti saudara Yogi Tri Prasetyo untuk melaksaanakan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat unuk dipergunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta,.....

(.....)

Lanjutan lampiran 7. Lembar konsultasi

KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : **Yogi Tri Prasetyo**
NIM : **15602244008**
Pembimbing : **Dr.Or Mansur, M.S**

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	29-3-19	Bikin Program Penyelesaian Studi Pembuatan program latihan Persiapan instrumen	
2	1-01-19	Membuat Skedul latihan Program latihan Daftar hadir dilengkapi surat dan tempat penelitian Kerangka berfikir & hipotesis Pembahasan & hasil penelitian	
3.	3-07-19	Definisi operasional Variabel Melengkapi lampiran.	
4.	4-07-19	Kesimpulan	
5.	4-07-19	Daftar Pustaka	
6.	5-07-19	BAB 1 2 3	
7	8-07-19	BAB 3	
8	8-07-19	Lampiran	

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati,M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

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

Lampiran 7. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA *PRETEST*

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	**Yuki**	11.79	11.25	11.25
2	**Riski**	12.65	12.43	12.43
3	**Rifky**	12.47	13.03	12.47
4	**Naufal**	13.68	13.23	13.23
5	**Hafis**	13.81	13.47	13.47
6	**Wisang**	13.56	13.04	13.04
7	**Hanan**	14.22	13.31	13.31
8	**Feri**	13.47	13.65	13.47
9	**Dio**	13.56	13.59	13.56
10	**Raihan**	13.77	13.57	13.57
11	**Andre**	11.85	11.45	11.45
12	**Irfan**	12.36	13.03	12.36
13	**Andri**	13.63	13.05	13.05
14	**Wira**	13.19	13.36	13.19
15	**Rafa**	14.01	13.55	13.55
16	**Kiko**	13.35	13.17	13.17
17	**Ade**	13.26	13.29	13.26
18	**Mail**	13.78	13.52	13.52

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	**Yuki**	A	11.25
2	**Riski**	B	11.45
3	**Rifky**	B	12.36
4	**Naufal**	A	12.43
5	**Hafis**	A	12.47
6	**Wisang**	B	13.04
7	**Hanan**	B	13.05
8	**Feri**	A	13.17
9	**Dio**	A	13.19
10	**Raihan**	B	13.23
11	**Andre**	B	13.26
12	**Irfan**	A	13.31
13	**Andri**	A	13.47
14	**Wira**	B	13.47
15	**Rafa**	B	13.52
16	**Kiko**	A	13.55
17	**Ade**	A	13.56
18	**Mail**	B	13.57

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	**Yuki**	11.25	1	**Raihan**	11.45
2	**Riski**	12.43	2	**Andre**	12.36
3	**Rifky**	12.47	3	**Irfan**	13.04
4	**Naufal**	13.17	4	**Andri**	13.05
5	**Hafis**	13.19	5	**Wira**	13.23
6	**Wisang**	13.31	6	**Rafa**	13.26
7	**Hanan**	13.47	7	**Kiko**	13.47
8	**Feri**	13.55	8	**Ade**	13.52
9	**Dio**	13.56	9	**Mail**	13.57
Jumlah		**116,40**	**Jumlah**		**116,95**
Mean		**12,93**	**Mean**		**12,99**

DATA *POSTTEST*

Kelompok Eksperimen A

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	**Yuki**	11.14	11.70	11.14
2	**Riski**	12.04	12.65	12.04
3	**Rifky**	12.79	12.49	12.49
4	**Naufal**	13.07	14.11	13.07
5	**Hafis**	13.03	12.46	12.46
6	**Wisang**	13.01	13.53	13.01
7	**Hanan**	13.22	12.32	12.32
8	**Feri**	12.54	13.03	12.54
9	**Dio**	13.58	13.12	13.12

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Terbaik
1	**Raihan**	10.07	10.07	10.07
2	**Andre**	11.09	12.12	11.09
3	**Irfan**	12.15	11.34	11.34
4	**Andri**	11.31	10.26	10.26
5	**Wira**	11.20	11.79	11.20
6	**Rafa**	13.83	13.24	13.24
7	**Kiko**	13.09	13.15	13.09
8	**Ade**	13.14	12.56	12.56
9	**Mail**	13.10	13.87	13.10

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	9	9	9	9
	Missing	0	0	0	0
Mean		12.9333	12.4656	12.9944	11.7722
Std. Deviation		.76046	.61802	.68489	1.24692
Minimum		11.25	11.14	11.45	10.07
Maximum		13.56	13.12	13.57	13.24
Sum		116.40	112.19	116.95	105.95

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.25	1	11.1	11.1	11.1
	12.43	1	11.1	11.1	22.2
	12.47	1	11.1	11.1	33.3
	13.17	1	11.1	11.1	44.4
	13.19	1	11.1	11.1	55.6
	13.31	1	11.1	11.1	66.7
	13.47	1	11.1	11.1	77.8
	13.55	1	11.1	11.1	88.9
	13.56	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.14	1	11.1	11.1	11.1
	12.04	1	11.1	11.1	22.2
	12.32	1	11.1	11.1	33.3
	12.46	1	11.1	11.1	44.4
	12.49	1	11.1	11.1	55.6
	12.54	1	11.1	11.1	66.7
	13.01	1	11.1	11.1	77.8
	13.07	1	11.1	11.1	88.9
	13.12	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.45	1	11.1	11.1	11.1
	12.36	1	11.1	11.1	22.2
	13.04	1	11.1	11.1	33.3
	13.05	1	11.1	11.1	44.4
	13.23	1	11.1	11.1	55.6
	13.26	1	11.1	11.1	66.7
	13.47	1	11.1	11.1	77.8
	13.52	1	11.1	11.1	88.9
	13.57	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.07	1	11.1	11.1	11.1
	10.26	1	11.1	11.1	22.2
	11.09	1	11.1	11.1	33.3
	11.2	1	11.1	11.1	44.4
	11.34	1	11.1	11.1	55.6
	12.56	1	11.1	11.1	66.7
	13.09	1	11.1	11.1	77.8
	13.1	1	11.1	11.1	88.9
	13.24	1	11.1	11.1	100.0
	Total	9	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		9	9	9	9
Normal Parameters[a]	Mean	12.9333	12.4656	12.9944	11.7722
	Std. Deviation	.76046	.61802	.68489	1.24692
Most Extreme Differences	Absolute	.289	.185	.304	.191
	Positive	.205	.145	.200	.191
	Negative	-.289	-.185	-.304	-.188
Kolmogorov-Smirnov Z		.867	.554	.913	.573
Asymp. Sig. (2-tailed)		.441	.919	.375	.897

a. Test distribution is Normal.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.251	1	16	.623
Posttest	9.961	1	16	.306

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	.017	1	.017	.032	.860
	Within Groups	8.379	16	.524		
	Total	8.396	17			
Posttest	Between Groups	2.163	1	2.163	2.234	.154
	Within Groups	15.494	16	.968		
	Total	17.657	17			

Lampiran 10. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	12.9333	9	.76046	.25349
	Posttest Kelompok A	12.4656	9	.61802	.20601
Pair 2	Pretest Kelompok B	12.9944	9	.68489	.22830
	Posttest Kelompok B	11.7722	9	1.24692	.41564

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	9	.840	.005
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	9	.734	.024

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	.46778	.41297	.13766	.15034	.78521	3.398	8	.009
Pair 2	Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	1.22222	.87715	.29238	.54798	1.89646	4.180	8	.003

PERBANDINGAN ANTARA KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest Kelompok A-B	1	9	12.4656	.61802	.20601
	2	9	11.7722	1.24692	.41564

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Posttest Kelompok A-B	Equal variances assumed	9.961	.006	1.495	16	.154	.69333	.46389	-.29008	1.67674
	Equal variances not assumed			1.495	11.707	.161	.69333	.46389	-.32022	1.70688

Lampiran 11. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

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

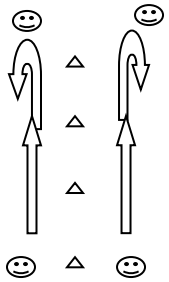
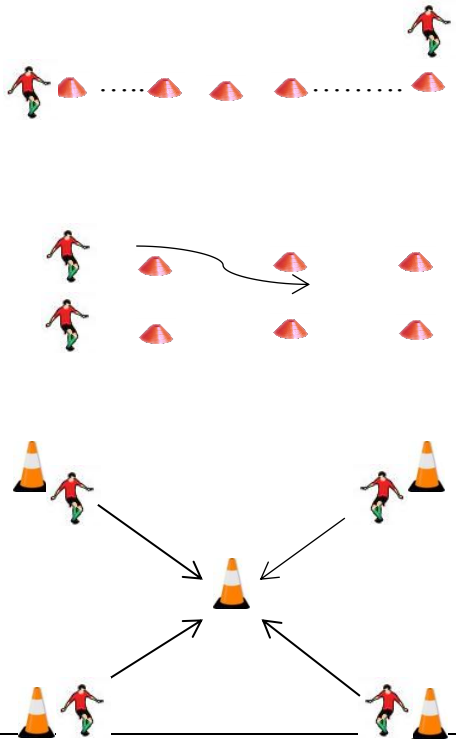
PROGRAM LATIHAN

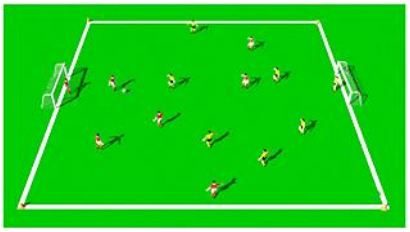
Hari	Metode Latihan *Dribbling* Interval	Metode Latihan *Dribbling* Percepatan
1	***PRETEST***	
2-3	**a. Warming Up**	**a. Warming Up**
	Metode Latihan Dribbling Interval Volume: 2 set Repetisi: 10x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	**Metode Latihan Dribbling Percepatan** Volume: 2 set Repetisi: 10x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
4-6	**a. Warming Up**	**a. Warming Up**
	b. Metode Latihan Dribbling Interval Volume: 3 set Repetisi: 12x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	**b. Metode Latihan Dribbling Percepatan** Volume: 3 set Repetisi: 12x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
7-9	**a. Warming Up**	**a. Warming Up**
	b. Metode Latihan Dribbling Interval Volume: 3 set Repetisi: 12x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	**b. Metode Latihan Dribbling Percepatan** Volume: 3 set Repetisi: 12x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
10-14	**a. Warming Up**	**a. Warming Up**
	b. Metode Latihan Dribbling Interval Volume: 3 set Repetisi: 10x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	**b. Metode Latihan Dribbling Percepatan** Volume: 3 set Repetisi: 10x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
15	**a. Warming Up**	**a. Warming Up**
	b. Metode Latihan Dribbling Interval Volume: 2 set Repetisi: 10x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	**b. Metode Latihan Dribbling Percepatan** Volume: 2 set Repetisi: 10x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
16-17	**a. Warming Up**	**a. Warming Up**
	c. Metode Latihan	**b. Metode Latihan Dribbling**

	Dribbling **d. Interval** Volume: 2 set Repetisi: 8x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	**Percepatan** Volume: 2 set Repetisi: 8x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
18	***POSTTEST***	

SESI LATIHAN

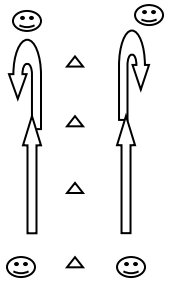
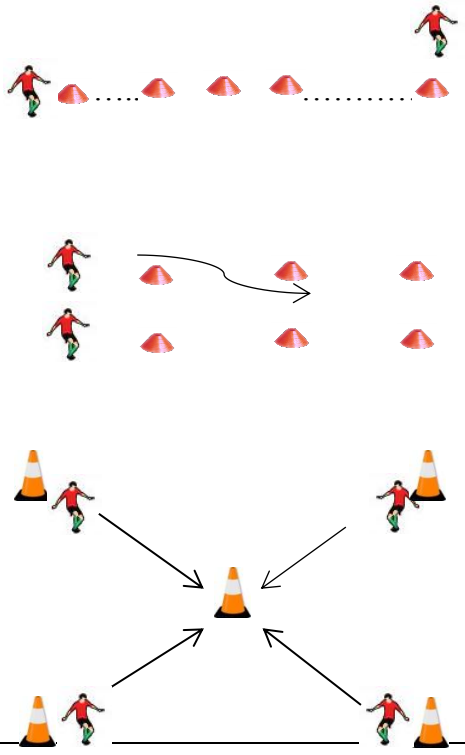
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: *Dribbling*	Sesi	: 1
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

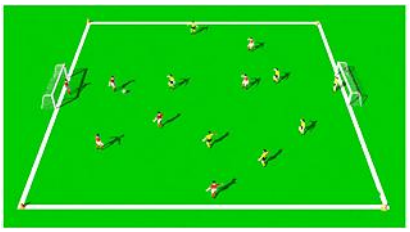
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Latihan Dribble bergantian b. Latihan dribble secara berputar.	2 set, 5 menit /set 2 set, 5 menit /set (2 set) 5 menit / set		a. Pemain dibagi 2 grup saling berhadapan dan melakukan dribbling secara bergantian di tengah lakukan gerakan koordinasi. b. Pemain melakukan dribble dengan melewati cones secara zig-zag. c. Pemain melakukan dribble dibagi 4 kelompok, setiap kelompok secara bersamaan dribble

	c. Game simulation dengan fokus dribble.	menit		menuju tengah dan melakukan gerak membelok kemudian berpindah ke cones sebelah kanannya. Game dengan modifikasi peraturan gol terjadi apabila bola di dribble melewati seorang kipper.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

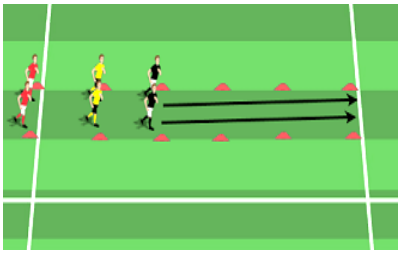
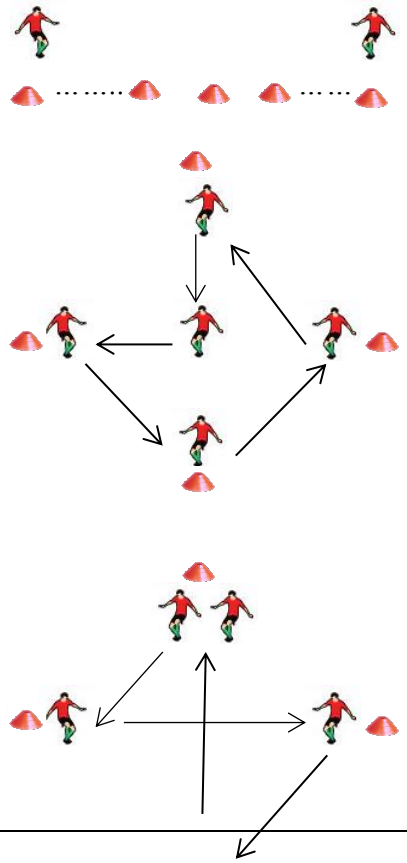
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: *Dribbling*	Sesi	: 2
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

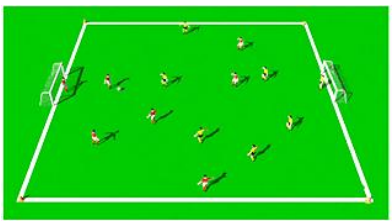
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Latihan Dribble bergantian b. Latihan dribble secara berputar.	3 set, 7 menit /set 3 set, 7 menit /set 3 set, 7 menit / set		a. Pemain dibagi 2 grup saling berhadapan dan melakukan dribbling secara bergantian dan di tengah lakukan gerakan koordinasi b. Pemain melakukan dribble dengan melewati cones secara zig-zag. c. Pemain melakukan dribble dibagi 4 kelompok, setiap kelompok secara

	c. Game simulation dengan fokus dribble.	10 menit		bersamaan dribble menuju tengah dan melakukan gerak membelok kemudian berpindah ke cones sebelah kanannya. Game dengan modifikasi peraturan gol terjadi apabila bola di dribble melewati seorang kipper.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

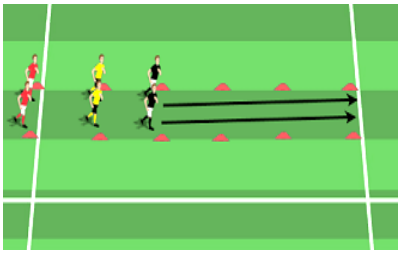
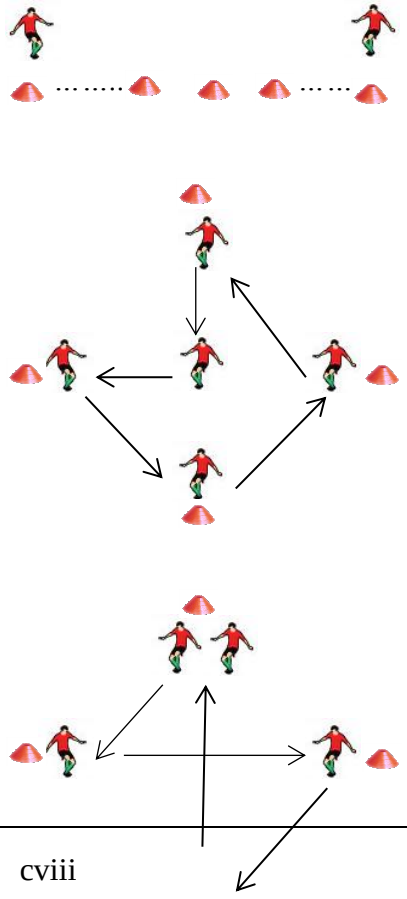
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: Dribble	Sesi	: 3
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

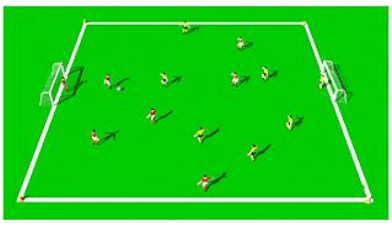
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 Menit		a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok passing kombinasi dribble (jarak 5-10 meter) b. Kelompok dribble (jarak 5-10 meter)	2 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set		a. Pemain melakukan drible kecil kemudian bola di stop sebelum lakukan gerakan koordinasi di tengah lalu passing backpass ke arah teman lain. b. Melakukan passing dengan kombinasi dribble. pemain melakukan gerakan dribble ke tengah kemudian di passing kearah teman dan seterusnya sampai berputar kembali ke posisi awal. c. Pemain melakukan dribble ke pemain

	c. Game	menit	 	lain. Pemain yang melakukan dribble kemudian berlari kearah teman yang menerima bola. Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman dengan target gol melewati kipper.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerkan waktu lebih cepat daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

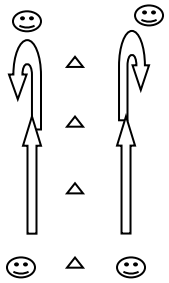
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: Dribble	Sesi	: 4
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

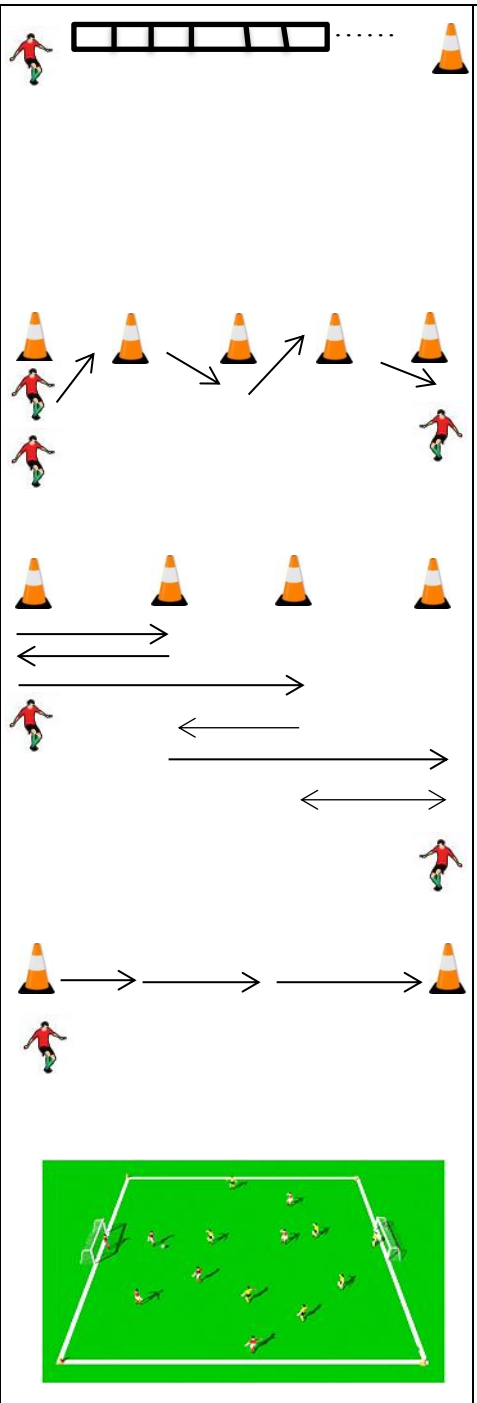
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	5 menit 8 menit 8 Menit		a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok passing kombinasi dribble (jarak 5-10 meter) b. Kelompok dribble (jarak 5-10 meter)	3set, 7 menit / set 4 set, 7 menit / set 4 set, 7 menit / set		a. Pemain melakukan drible kecil kemudian bola di stop sebelum lakukan gerakan koordinasi di tengah lalu passing backpass ke arah teman lain b. Melakukan passing dengan kombinasi dribble pemain melakukan gerakan dribble ke tengah kemudian di passing kearah teman dan seterusnya sampai berputar kembali ke posisi awal. c. Pemain melakukan

	c. Game	10 menit	 	dribble ke pemain lain, Pemain yang melakukan dribble kemudian berlari kearah teman yang menerima bola. Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman dengan target gol melewati kipper.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerkan waktu lebih cepat daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: *Drible*	Sesi	: 5
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

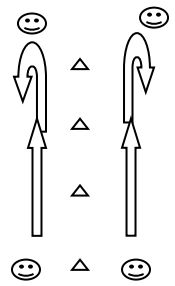
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

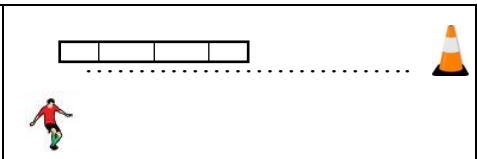
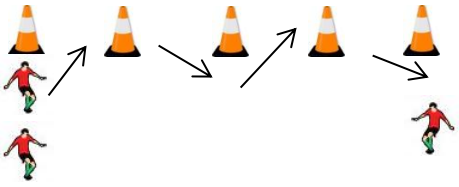
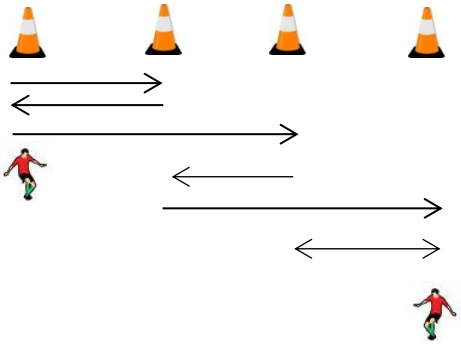
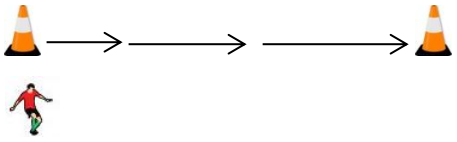
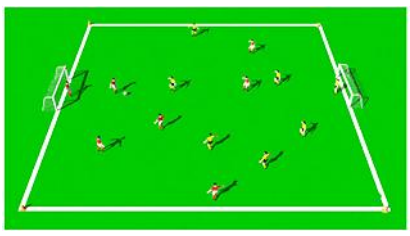
3	Latihan Inti a. Drible koordinasi b. Kelompok dribble zig zag (jarak 5-10 meter) c. Kelompok drible settle run (jarak 10- meter) d. Running wide ball (2 set) e. Game	2 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set 10 menit		a. Diawali gerakan koordinasi kemudian pemain melakukan drible secara bolak-balik pada jarak yang sudah di tentukan oleh pelatih. b. Pemain melakukan drible melewati cones yang tersedia dengan kecepatan. c. pemain yang melakukan drible secara bertahap dari cones satu ke cones yang lainnya. d. Pemain yang melakukan drible dengan melakukan running wide ball dengan jarak kurang lebih m. Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang

				dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: *Drible*	Sesi	: 6
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

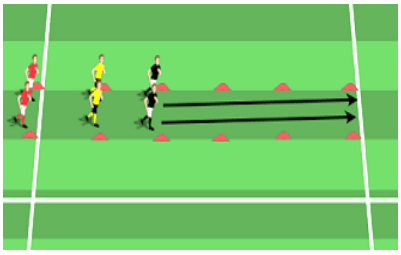
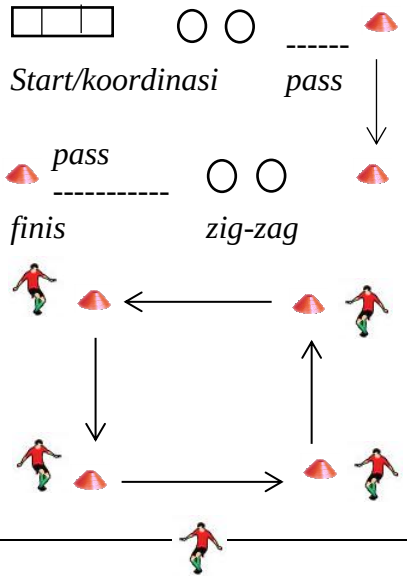
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

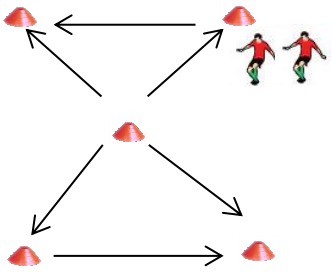
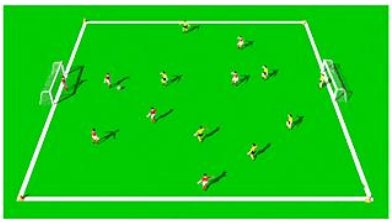
3	Latihan Inti a. Drible koordinasi b. Kelompok dribble zig zag (jarak 5-10 meter) c. Kelompok drible settle run (jarak 10- meter) d. Running wide ball (2 set) e. Game	3 set, 5 menit / set 4 set, 5 menit / set 4 set, 5 menit / set 4 set, 5 menit / set 10 menit	    	a. Diawali gerakan koordinasi kemudian pemain melakukan drible secara bolak-balik pada jarak yang sudah di tentukan oleh pelatih. b. Pemain melakukan drible melewati cones yang tersedia dengan kecepatan. c. pemain yang melakukan drible secara bertahap dari cones satu ke cones yang lainnya. d. Pemain yang melakukan drible dengan melakukan running wide ball dengan jarak kurang lebih m. Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan	5 menit	**Coach**	Memberikan evaluasi

	Penutup		☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

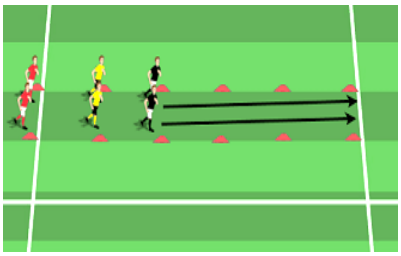
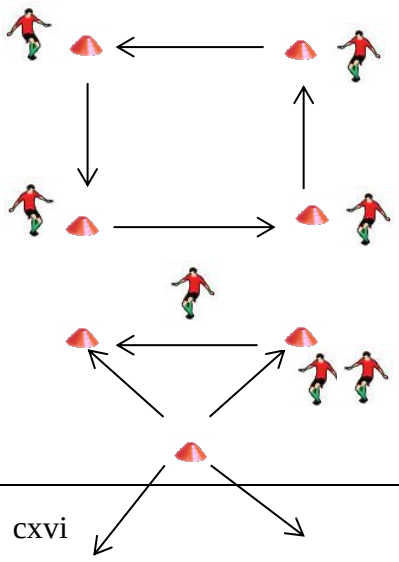
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: Drible	Sesi	: 7
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

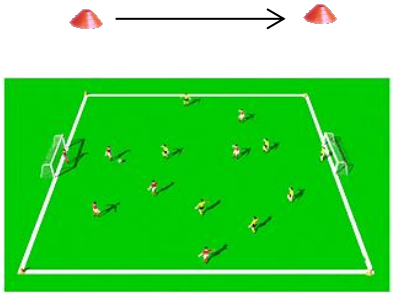
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4menit 8 menit 8 Menit		a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok drible kombinasi kecepatan (jarak 5-10 meter) b. Kelompok drible	2 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set		a. Di mulai dengan gerakan koordinasi lalu zig-zag kemudian pass ke cone merah yg ada pemain serta telah disediakan bola lalu gerakan zig-zag lagi dan terakhir pass ke pemain lain. b. Pemain melakukan drible dari cones start muter ke cones lainnya.(1)

	posisi berubah. (jarak 5-10 meter) c. Game	3 set, 5 menit / set menit	 	c. Pemain melakukan drible dari cones start muter ke cones lainnya.(2) Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerkan waktu lebih cepat daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: Drible	Sesi	: 8
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

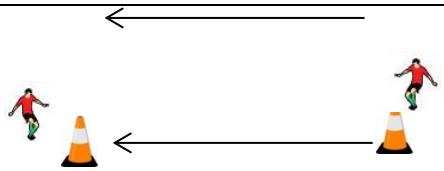
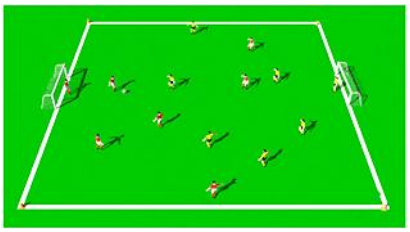
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach**	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4menit 8menit 8 Menit		a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok drible kombinasi kecepatan (jarak 5-10 meter) b. Kelompok drible posisi berubah. (jarak 5-10 meter)	3 set, 7 menit / set 4 set, 7 menit / set 4 set, 7 menit /	*Start/koordinasi* ------ *pass* *pass* ---------- *finis* *zig-zag* 	a. Di mulai dengan gerakan koordinasi lalu zig-zag kemudian pass ke cone merah yg ada pemain serta telah disediakan bola lalu gerakan zig-zag lagi dan terakhir pass ke pemain lain. b. Pemain melakukan drible dari cones start muter ke cones lainnya (1)

	c. Game	set 15 menit		c. Pemain melakukan drible dari cones start muter ke cones lainnya (2) Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerkan waktu lebih cepat daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

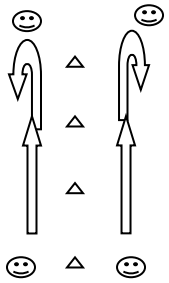
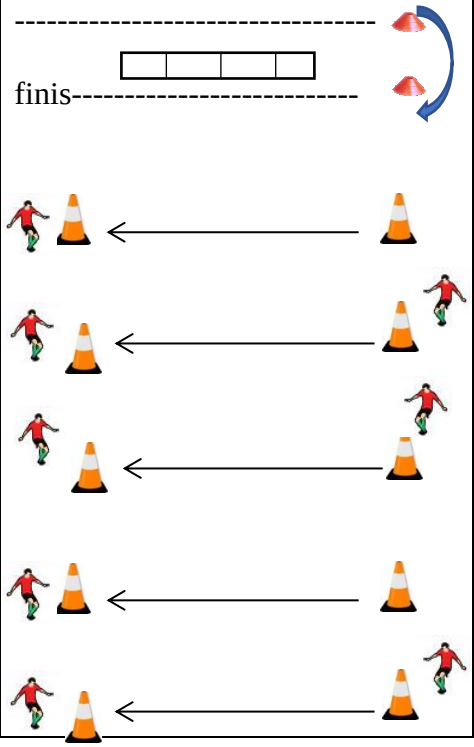
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: *drible*	Sesi	: 9
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

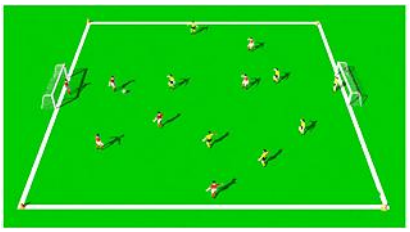
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach**	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach**	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Drible koordinasi b. Kelompok drible kombinasi back pass (jarak 5-10 meter)	2 set, 5 menit / set 2 set, 5 menit / set	*drible* finis	a. Dimulai dengan gerakan drible kemudian di passing ke teman dengan dikombinasi gerakan koordinasi saat menuju finish. b. Pemain melakukan drible dengan kombinasi back pass dan wall pass ke pemain lain yang sudah menunggu di depannya dengan intensitas kecepatan lebih.

	c. Kelompok drible kombinasi wall pass (jarak 5-10 meter) d. Game	menit	 	Catatan: setiap set diberikan waktu istirahat 1 menit Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman dengan point wall pass
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

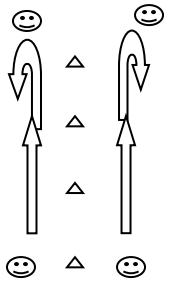
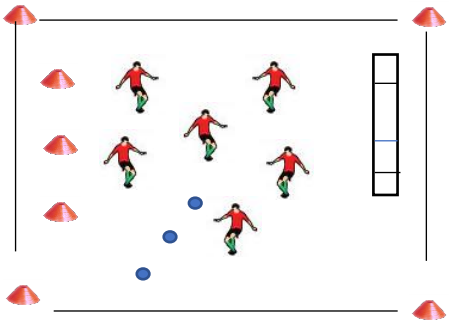
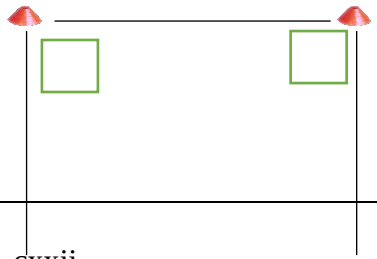
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: *drible*	Sesi	: 10
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

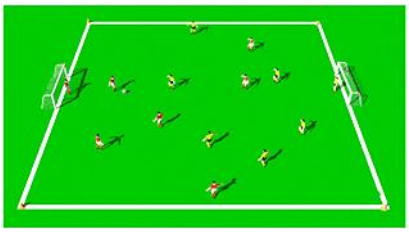
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Drible koordinasi b. Kelompok drible kombinasi back pass (jarak 5-10 meter)	3 set, 7 menit / set 3 set, 7 menit / set	*drible* 	a. Dimulai dengan gerakan drible kemudian di passing ke teman dengan dikombinasi gerakan koordinasi saat menuju finish. b. Pemain melakukan drible dengan kombinasi back pass dan wall pass ke pemain lain yang sudah menunggu di depannya dengan intensitas kecepatan lebih.

	c. Kelompok drible kombinasi wall pass (jarak 5-10 meter) d. Game	10 menit	 	Catatan: setiap set diberikan waktu istirahat 1 menit Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman dengan point wall pass
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

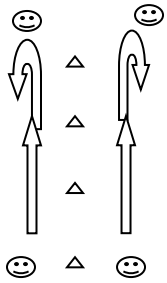
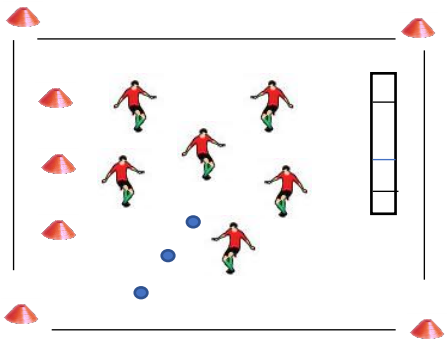
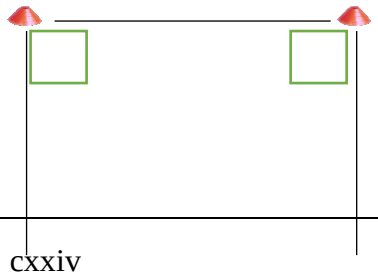
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umun
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: *dribble*	Sesi	: 11
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

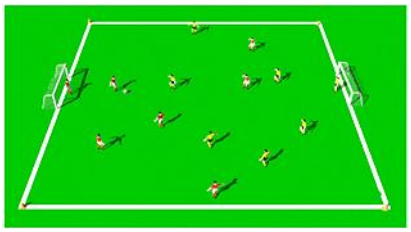
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok drible gerak b. Kelompok drible dengan kecepatan sedang	5 menit, 2 set 5 menit, 2 set	 	a. Pemain melakukan drible di area kotak yang sudah di sediakan dengan bebas bergerak selama 10 menit, ketika ada aba-aba peluit lakukan gerakan koordinasi tanpa bola di marker dan cone yang tela disediakan selama 30 detik. Catatan: setiap pergantian materi diberikan waktu istirahat selama 2

	c. Game	menit	 	menit a. Pemain melakukan posesion ball selama waktu yang di berikan dengan target bisa drible masuk ke kotak kecil. Catatan: setiap pergantian materi diberikan waktu istirahat selama 2 menit Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

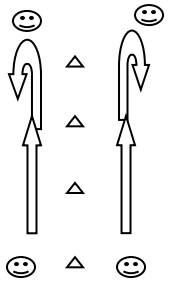
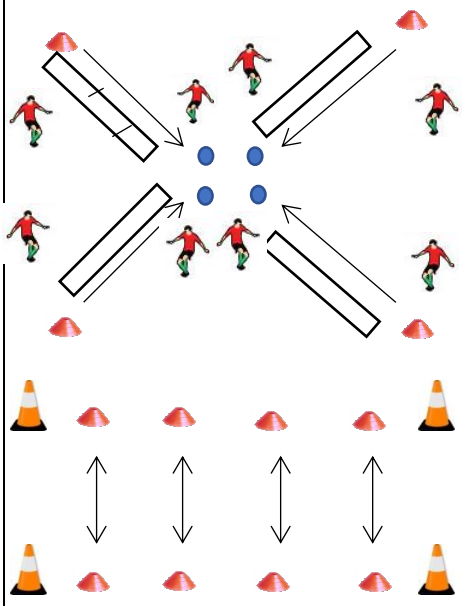
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umun
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: *dribble*	Sesi	: 12
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

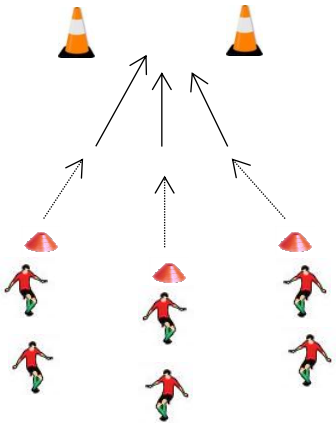
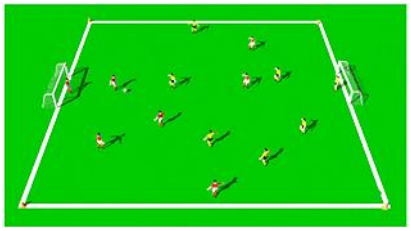
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok drible gerak b. Kelompok drible dengan kecepatan sedang	7 menit, 3 set 7 menit, 3 set	 	a. Pemain melakukan drible di area kotak yang sudah di sediakan dengan bebas bergerak selama 10 menit, ketika ada aba-aba peluit lakukan gerakan koordinasi tanpa bola di marker dan cone yang tela disediakan selama 30 detik. Catatan: setiap pergantian materi diberikan waktu istirahat selama 2

	c. Game	10 menit	 	menit b. Pemain melakukan posesion ball selama waktu yang di berikan dengan target bisa drible masuk ke kotak kecil. Catatan: setiap pergantian materi diberikan waktu istirahat selama 2 menit Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 5
Sasaran Latihan	: drible	Sesi	: 13
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

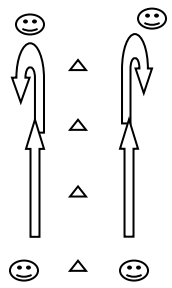
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Kelompok drible (jarak 5-10 meter) b. Kelompok passing posisi berubah. (jarak 5-10 meter)	2 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set		a. Pemain melakukan passing dengan dikombinasi koordinasi setelahnya.

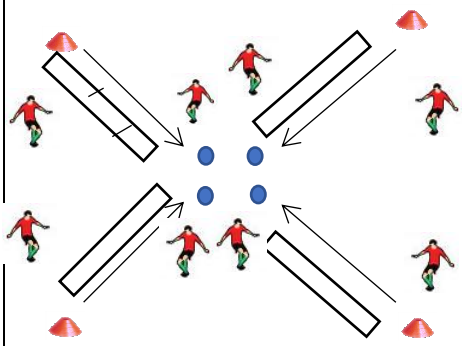
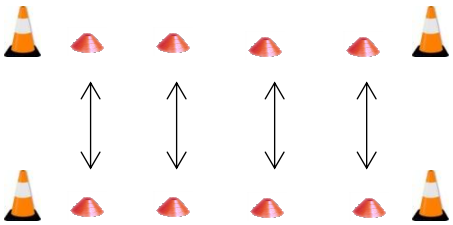
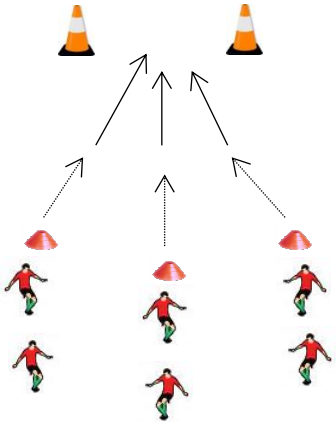
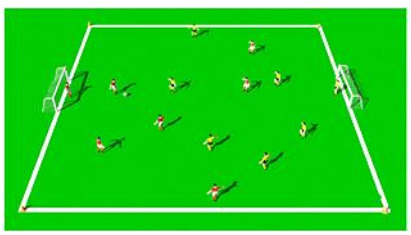
	c. Game	15 menit 10 menit	 	b. Pemain melakukan gerakan ball feeling berpasangan dengan teman lainnya. Seperti gerakan passing atas, control paha, heading dll. Catatan: setiap pergantian materi/set diberikan waktu istirahat selama 2 menit a. Pemain melakukan drible dengan gerakan tambahan zig zag kemudian shooting/finishing. Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu	10 menit	**Coach**	Setiap gerakan lebih pelan daripada

	tubuh dan melemaskan otot			pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 5
Sasaran Latihan	: drible	Sesi	: 14
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

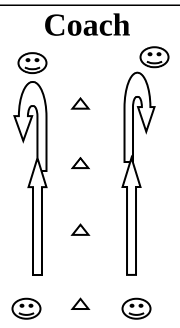
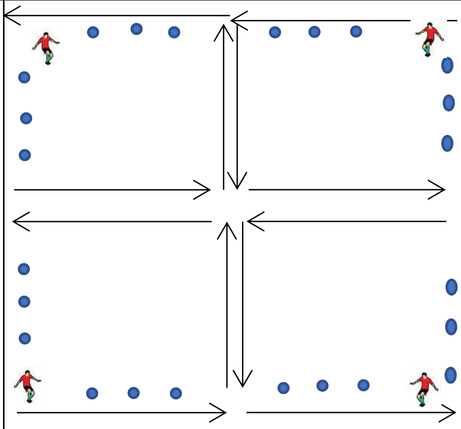
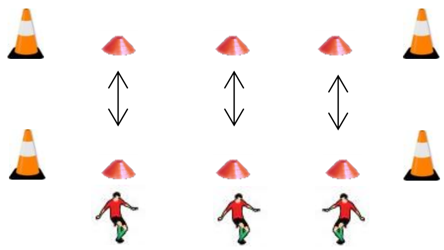
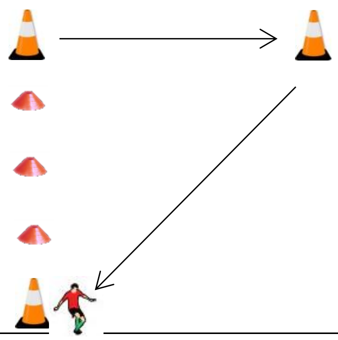
3	Latihan Inti a. Kelompok drible (jarak 5-10 meter)	3 set, 7 menit / set		a. Pemain melakukan passing dengan dikombinasi koordinasi setelahnya.
	b. Kelompok passing posisi berubah. (jarak 5-10 meter)	4 set, 7 menit / set		b. Pemain melakukan gerakan ball feeling berpasangan dengan teman lainnya. Seperti gerakan passing atas, control paha, heading dll. Catatan: setiap pergantian materi/set diberikan waktu istirahat selama 2 menit
	c. Game	15 menit		b. Pemain melakukan drible dengan gerakan tambahan zig zag kemudian shooting/finishing.
		10 menit		Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.

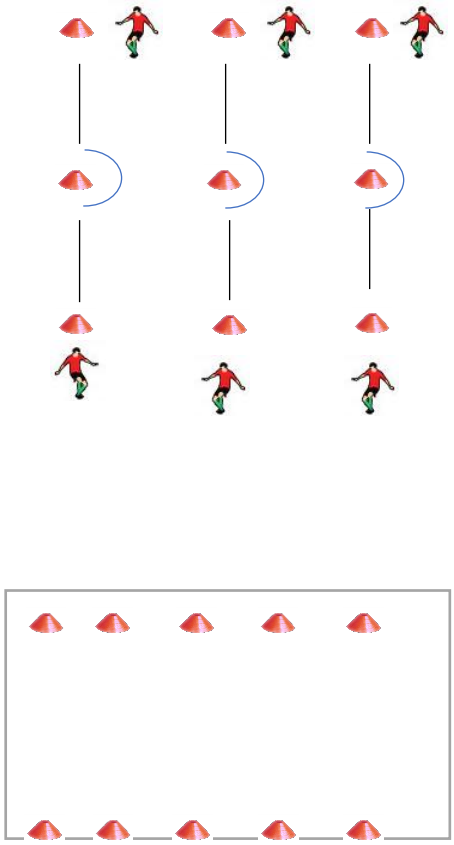
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	**Coach** 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach** 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 5
Sasaran Latihan	: *drible*	Sesi	: 15
Jumlat Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas

	c. Penjelasan materi			
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit		a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Drible zig-zag b. Kelompok drible kombinasi kepping (jarak 10-15 meter)	2 set, 3 menit / set 2 set, 3 menit / set 2 set, 3 menit / set	  	a.Pemain mulai melakukan dari tempat berdiri lalu drible zig-zag melewati cone biru dan menuju ke tenga dan ke pinggir lagi sampai balik ke posisi awal. b. Pemain melakukan drible dari cone ke cone yang satunya dengan berbagai macam gerakan fenting/ kepping bola ketika balik badan. Catatan: setiap pergantian materi/set diberikan waktu istirahat selama 2 menit b. pemain yang melakukan drible dengan kecepatan dan kombinasi drible zig zag. Catatan: setiap

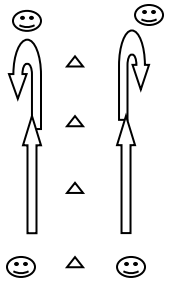
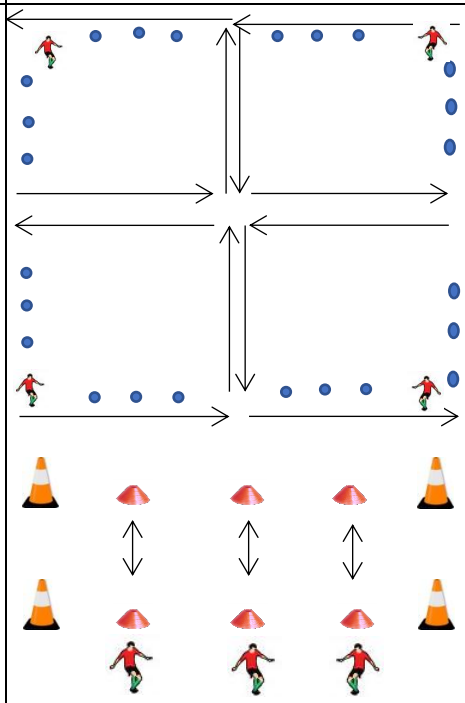
	c. Kelompok drible posisi berubah (jarak 10-15 meter) d. Kelompok drible posisi berpindah (jarak 10- meter) e. Game small side	5 menit		pergantian materi/set diberikan waktu istirahat selama 2 menit c. Pemain melakukan drible dari cones ke cones secara bersamaan dengan pemain yang ada di depannya menuju cone tengah lalu ada gerakan fenting supaya tidak terjadi bertabrakan dengan pemain lainnya. d. Pemain melakukan small side game dengan poin bisa menjatuhkan marker sebanyak-banyaknya yang telah tertata di pinggir.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach**	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach**	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

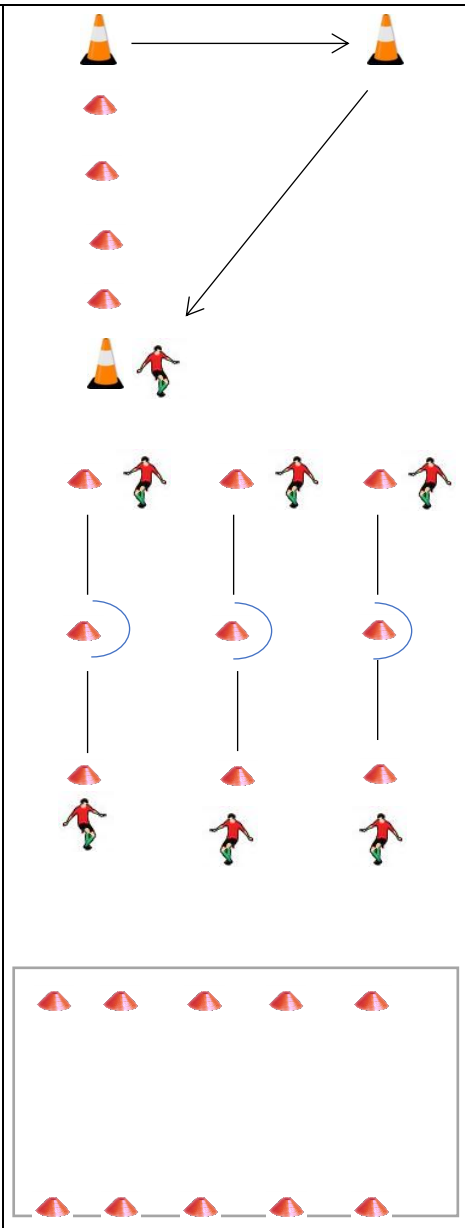
SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 6
Sasaran Latihan	: *drible*	Sesi	: 16

Jumlat Atlet :
Hari / Tanggal :
Tingkatan Atlet :

Peralatan : Bola, cones
Intensitas : Sedang
Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	**Coach** 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. *Stretching* statis setiap gerakan 8 hitungan. c. *Stretching* dinamis / Samba	4 menit 8 menit 8 menit	**Coach** 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti a. Drible zig-zag b. Kelompok drible kombinasi kepping	3 set, 5 menit / set 3 set, 5 menit / set		a. Pemain mulai melakukan dari tempat berdiri lalu drible zig-zag melewati cone biru dan menuju ke tenga dan ke pinggir lagi sampai balik ke posisi awal. b. Pemain melakukan drible dari cone ke cone yang satunya dengan berbagai macam gerakan fenting/ kepping bola ketika balik badan. Catatan: setiap pergantian materi/set diberikan

	(jarak 10-15 meter) c. Kelompok drible posisi berubah (jarak 10-15 meter) d. Kelompok drible posisi berpindah (jarak 10- meter) e. Game small side	3 set, 5 menit / set 10 menit		waktu istirahat selama 2 menit b. pemain yang melakukan drible dengan kecepatan dan kombinasi drible zig zag. c. Pemain melakukan drible dari cones secara bersamaan dengan pemain yang ada di depannya menuju cone tengah lalu ada gerakan fenting supaya tidak terjadi tabrakan antar pemain. e. Pemain melakukan small side game dengan poin bisa menjatuhkan marker sebanyak-banyaknya yang telah tertata di pinggir
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	10 menit	**Coach**	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	**Coach**	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi

				kepada siswa

Lampiran 13. Daftar Presensi Latihan

PRESENSI LATIHAN

No	Nama	*Pretest*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	*Posttest*	%
1	**Yuki**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	93.75
2	**Riski**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
3	**Rifky**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
4	**Naufal**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
5	**Hafis**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
6	**Wisang**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
7	**Hanan**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
8	**Feri**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
9	**Dio**	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	93.75
10	**Raihan**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
11	**Andre**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
12	**Irfan**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
13	**Andri**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	93.75
14	**Wira**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
15	**Rafa**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
16	**Kiko**	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	87.5
17	**Ade**	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	100
18	**Mail**	X	X	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	93.75

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Pre Tast Kelompok A

Gambar 2. Pre Tast Kelompok B

Gambar 3. Post Tast Kelompok A

Gambar 4. Post Tast Kelompok B