



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING
BOLA MENGGUNAKAN KURA-KURA KAKI LUAR
DAN DALAM DENGAN RINTANGAN TERHADAP
KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PEMAIN
SSB CAMAR MAS JAYA UNGARAN 2012**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

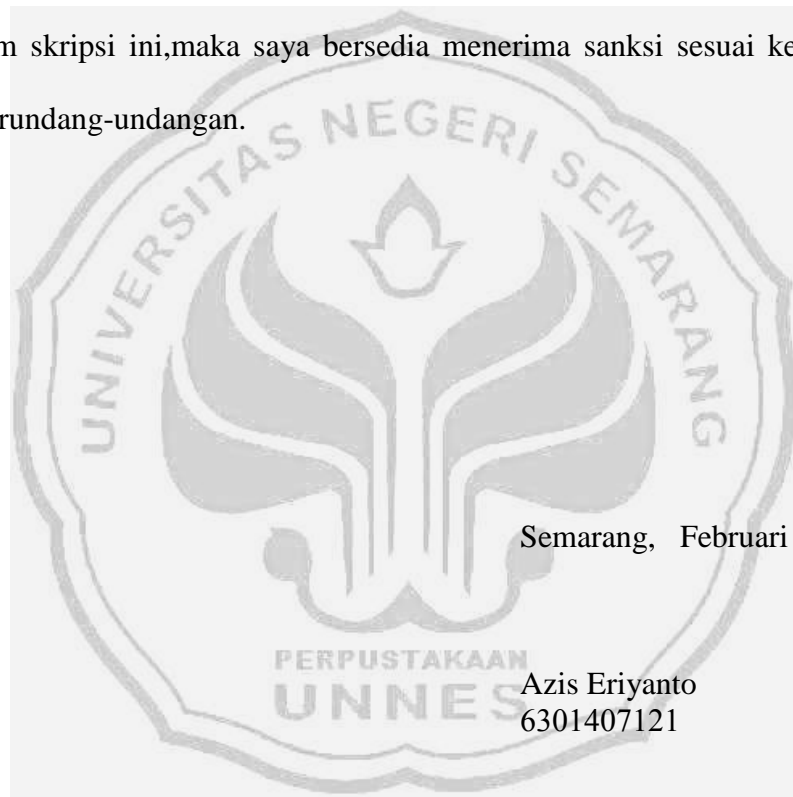
Azis Eriyanto
6301407121

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Kab.Ungaran 2012”** dan seluruh isinya adalah benar-benar **karya saya sendiri, bebas plagiat**, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai keteneuan peraturan perundang-undangan.



Semarang, Februari 2013

Azis Eriyanto
6301407121

ABSTRAK

Azis Eriyanto 2012. Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Kab.Ungaran 2012.

Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh yang berarti dan manakah yang lebih efektif antara kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB CMJ Ungaran. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh latihan menggiring bola serta manakah yang lebih efektif antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain SSB CMJ Ungaran tahun 2012.

Populasi penelitian ini adalah Semua pemain SSB CMJ Ungaran yang berjumlah 150 pemain. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain usia 14-16 tahun yang berjumlah 24 pemain. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sample*, kemudian dilakukan tes awal menggiring bola. Hasil dari tes awal tersebut dirangking dengan menggunakan rumus $a/b > a/b$ dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan eksperimen II. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan kura-kura kaki luar dan dalam dengan setiap 3 kali tatap muka beban latihan ditingkatkan dengan jumlah repetisinya ditambah, sedangkan jumlah setnya tetap yaitu 3 set setiap tatap muka.

Menguji perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap rintangan dapat dilihat dari mean *postes* kedua kelompok. Berdasarkan hasil *postes* menggiring bola menggunakan rintangan eksperimen 1 yaitu $1,74 > 1,98$ dari mean *pretesnya*, berarti ada pengaruh latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan, dan kelompok eksperimen 2 yaitu $1,92 > 1,96$ dari *pretestnya*, berarti ada pengaruh latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan dengan menggunakan rintangan dapat dilihat dari perbedaan mean *postes* dari kedua eksperimen yaitu eksperimen I $1,74 > 1,92$ dari eksperimen 2. Berarti pengaruh latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki luar lebih baik daripada latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan pada pemain SSB CMJ Ungaran Tahun 2012.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan, latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki luar lebih baik daripada latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring dengan rintangan. Untuk itu disarankan : Bagi para pelatih dalam melatih sebaiknya pemain bisa menggunakan latihan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam untuk meningkatkan kecepatan dalam menggiring bola.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian

Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Senin

Tanggal : 25 Februari 2012

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 19610114 198601 1 001

Tri Aji, S.Pd, M.Pd
NIP. 19801103 200604 1 010

Menyetujui / Mengesahkan
Ketua
Jurusan PKLO FIK Unnes Semarang

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP.195904011988031 002

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Hari : Jumat
Tanggal : 8 Maret 2013
Pukul : 09.00 – 11.00 WIB
Tempat : Laboratorium PKLO

Ketua

Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia Ujian

Sekretaris

Kumbul Slamet B. S.Pd, M.Kes
NIP. 19710909 199802 1 001

Dewan Penguji :

1. Sri Haryono, S.Pd, M.Or (Ketua)
NIP.19691113 1998021 001

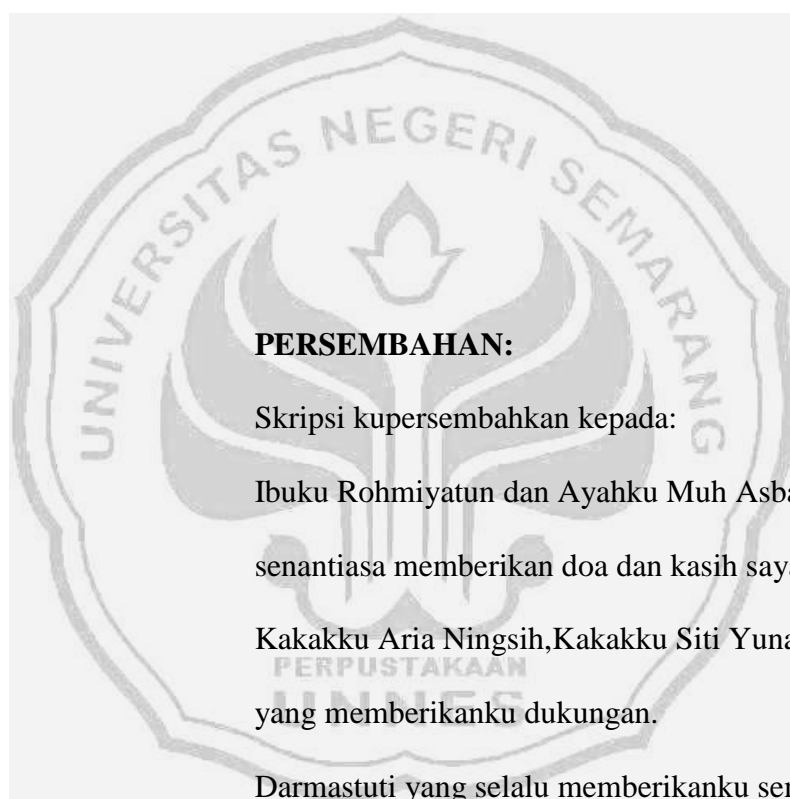
2. Drs. Wahadi, M.Pd (Anggota)
NIP.19610114 198601 1 001

3. Tri Aji, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP.19801103 200604 1 010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Al-Baqarah: 153)



PERSEMBAHAN:

Skripsi kupersembahkan kepada:

Ibuku Rohmiyatun dan Ayahku Muh Asbat yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayang.

Kakakku Aria Ningsih, Kakakku Siti Yunaedah yang memberikanku dukungan.

Darmastuti yang selalu memberikanku semangat.

Teman-teman seperjuangan PKLO angkatan 2007 yang setia selalu menemani dan inspirasi.

Almamater FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang sangat berharga. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam mengikuti studi di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Bapak Drs. Wahadi M.Pd., Sebagai Pembimbing Utama, yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Tri Aji,S.Pd, M.Pd., Sebagai Pembimbing Pendamping, yang telah sabar dan teliti dalam memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyelesaian skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama duduk dibangku kuliah selama ini.
7. Bapak Margono, selaku ketua SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
8. Seluruh pemain dan pelatih SSB Camar Mas Jaya Ungaran yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah S.W.T senantiasa memberi rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang telah diberikan selama ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, amin.

Semarang, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

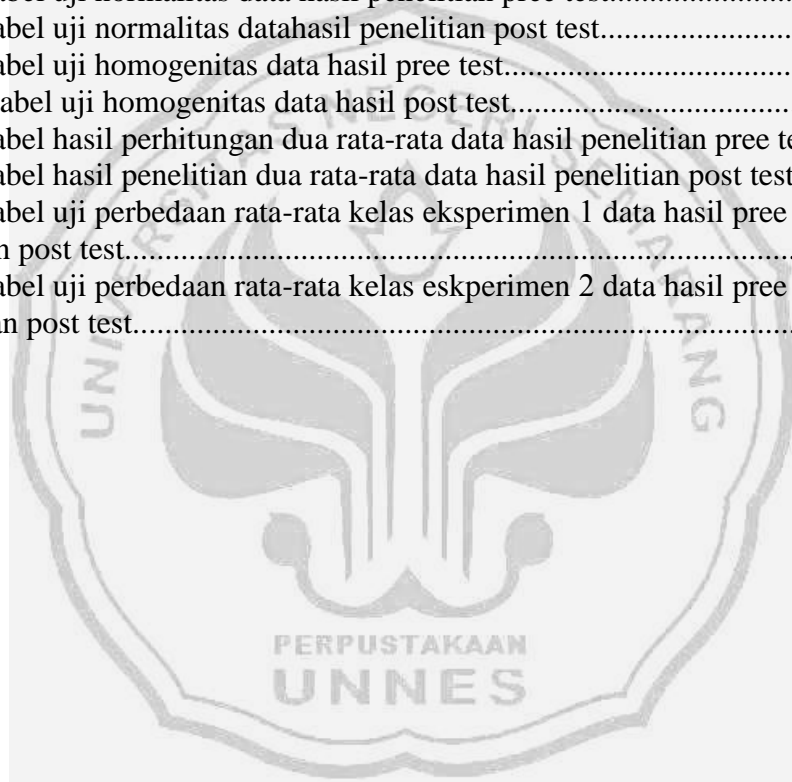
| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN | ii |
| SARI..... | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB | |
| 1. PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Permasalahan..... | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 7 |
| 1.4 Penegasan Istilah | 8 |
| 1.4.1 Pengaruh | 9 |
| 1.4.2 Latihan | 9 |
| 1.4.3 Menendang Bola | 9 |
| 1.4.4 Kura-kura Kaki..... | 9 |
| 1.4.5 Penempatan Bola | 9 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 10 |
| 2. LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS | 11 |
| 2.1 Pengertian Sepakbola | 11 |
| 2.2 Teknik Menggiring Bola..... | 12 |
| 2.2.1 Teknik Tanpa Bola..... | 12 |
| 2.2.2 Teknik Dengan Bola..... | 13 |
| 2.2.3 Prinsip-prinsip latihan menggiring bola..... | 17 |
| 2.2.4 Teknik menggiring bola memakai kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam..... | 19 |
| 2.2.5 Analisa gerak menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam | 22 |
| 2.3 Kerangka Berpikir | 23 |
| 2.4 Hipotesis | 25 |
| 3. METODE PENELITIAN | 26 |
| 3.1 Metode penentuan obyek penelitian | 26 |
| 3.2 Instrumen penelitian | 28 |
| 3.3 Metode Pengumpulan data | 29 |
| 3.4 Analisis Data | 31 |

| | |
|--|----|
| 3.5 Langkah-langkah Penelitian | 32 |
| 3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian | 34 |
| 4. HASIL DAN PEMBAHASAN | 36 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 36 |
| 4.2 Pembahasan | 48 |
| 5. PENUTUP..... | 53 |
| 5.1 Simpulan | 53 |
| 5.2 Saran | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |



DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|-------|---|---------|
| 3.1 | Persiapan perhitungan statistik..... | 38 |
| 4.1 | Tabel descripsi hasil penelitian <i>pree test</i> pada kelompok menggiring bola menggunakan kaki kura-kura luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan..... | 38 |
| 4.2 | Tabel descripti data hasil penelitian post test pada kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan..... | 39 |
| 4.3 | Tabel uji normalitas data hasil penelitian pree test..... | 40 |
| 4.4 | Tabel uji normalitas data hasil penelitian post test..... | 41 |
| 4.5 | Tabel uji homogenitas data hasil pree test..... | 42 |
| 4.6 | Tabel uji homogenitas data hasil post test..... | 42 |
| 4.7 | Tabel hasil perhitungan dua rata-rata data hasil penelitian pree test..... | 43 |
| 4.8 | Tabel hasil penelitian dua rata-rata data hasil penelitian post test..... | 44 |
| 4.9 | Tabel uji perbedaan rata-rata kelas eksperimen 1 data hasil pree test dan post test..... | 45 |
| 4.10 | Tabel uji perbedaan rata-rata kelas eskperimen 2 data hasil pree test dan post test..... | 46 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Perkenaan bagian kaki saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar..... | 20 |
| 2. Perkenaan bagian kaki saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam..... | 21 |
| 3. Analisa gerak menggunakan kura-kura kaki luar..... | 22 |
| 4. Analisa gerak menggunakan kura-kura kaki dalam..... | 23 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Daftar Nama Peserta..... | 55 |
| 2. Daftar petugas penelitian..... | 56 |
| 3. Daftar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan tes awal dan tes akhir terdapat Mean tiap kelompok..... | 57 |
| 4. Data Out-put pre test dan post test..... | 58 |
| 5. Program latihan..... | 61 |
| 6. Usul penetapan bimbingan..... | 66 |
| 7. Penetapan dosen pembimbing..... | 67 |
| 8. Ijin penelitian..... | 68 |
| 9. Surat keterangan penelitian..... | 69 |
| 10. Tabel IV..... | 70 |
| 11. Dokumentasi..... | 71 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, diantaranya adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan kaki dan kepala serta anggota tubuh yang lain. Permainan ini dilakukan oleh dua regu terdiri dari 11 orang pemain (Sukatamsi, 1984:12). Sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat, ini terbukti dengan adanya klub-klub sepakbola ditingkat nasional maupun internasional, hal ini mengakibatkan persaingan tingkat prestasi menjadi tujuan utama.

Sepakbola adalah olahraga yang paling digemari diseluruh dunia, sehingga banyak orang yang melakukan permainan ini. Karena itu olahraga sepak bola disebut sebagai olahraga yang bermasyarakat, baik dari masyarakat bawah, menengah ataupun kalangan atas dapat melakukan kegiatan olahraga tersebut. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto dkk, 2000 : 7).

Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang olahragawan atau atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat di capai dalam pertandingan merupakan dambaan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984 : 11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang direncanakan, dilakukan secara terus menerus berkesinambungan.

Pembinaan sepakbola usia dini adalah merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain sepak bola berbakat dan berkualitas dikemudian hari. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, secara bertahap dan tidak mengenal lelah.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi sepakbola adalah penguasaan teknik dasar bermain sepakbola oleh para pemain, oleh sebab itu seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik. Pengertian dapat bermain sepakbola belum tentu pandai bermain sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Sukatamsi, 1984 : 11). Sedangkan

memahami mengandung arti kemampuan untuk melakukan teknik dasar bermain sepak bola secara baik.

Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan baik, maka tidak akan mungkin menjadi pesepakbola yang handal dan baik.. Dalam permainan sepak bola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui antara lain kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan (Sukatamsi, 1984 : 45).

Macam-macam teknik-teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari : a) Lari cepat dan mengubah arah, b) Melompat atau meloncat, c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, d) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari : a) Menendang bola, b) Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), c) Menggiring bola, d) Menyundul bola, e) Melempar bola, f) Gerak tipu dengan bola, g) Merampas atau merebut bola, h) Teknik-teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1984 : 34).

Salah satu teknik yang penting dalam sepak bola adalah menggiring bola. Teknik ini merupakan teknik perseorangan yang penting dan harus dikuasai oleh para pemain untuk dapat bermain sepak bola dengan baik. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki

mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah (Sukatamsi, 1984: 159). Adapun teknik menggiring bola menurut Remmy Muchtar (1992: 40) adalah: 1) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, 2) Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, 3) Menggiring bola menggunakan punggung kaki.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola untuk memindahkan bola dari daerah satu ke daerah lain dengan cepat. Menurut Sukatamsi (1984: 158) menggiring bola memiliki beberapa kegunaan antara lain:

- a) Kegunaan menggiring bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seseorang pemain untuk membebaskan bola dari hambatan lawan yang berusaha menghambat dan merebut bola sehingga pemain berusaha untuk melindungi bola jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga pemain terpaksa menggiring bola dan berusaha melewati lawan.
- b) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- c) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.
- d) Memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah lawan terbuka, kegunaan ini ialah suatu usaha yang dilakukan pemain untuk membuka daerah pertahanan lawan dengan cara menggiring agar lawan yang menjaga

daerahnya terpancing untuk merebut bola sehingga tercipta daerah kosong atau terbuka yang memudahkan teman kita membantu melakukan serangan.

Dari keempat kegunaan menggiring bola di atas secara singkat dapat dikatakan bahwa menggiring bola adalah salah satu teknik sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Agar dapat menggiring bola dengan baik maka diperlukan latihan-latihan khusus dan bervariasi sehingga kemampuan menggiring bola dapat meningkat. Peningkatan menggiring bola dapat lebih ditingkatkan dengan jalan memberikan latihan diantaranya adalah latihan menggiring bola memakai kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam (Remmy Muchtar, 1992: 40).

Atas dasar keprihatinan akan mandeknya prestasi sepakbola Indonesia dan keinginan untuk mengembangkan bakat-bakat muda di Kabupaten Semarang, maka didirikanlah SSB Camar Mas Jaya. Yang pada awal berdirinya diprakarsai anggota LDII yang ada disekitar desa Langensari yang sangat mencintai sepakbola. Tetapi sekarang setelah manajemen berpindah tangan, SSB Camar Mas Jaya sudah dapat mandiri dan tidak menggantungkan berjalanya organisasi dari ormas tersebut. SSB Camar Mas Jaya terletak di Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Lapangan yang digunakan untuk latihan berada di Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat. Adapun jadwal latihannya setiap hari Rabu mulai jam 2, Jum'at mulai jam 2 dan Minggu mulai jam 7. Kelompok umur yang ada terdiri dari 4 kelompok umur yaitu U-10, U-12, U-14 dan U-16. Beranggotakan 150 pemain dan yang aktif latihan sekitar 80an pemain. SSB ini sangat mudah dijangkau

dari segi pembayaran karena setiap pemain hanya membayar Rp.2000 sekali berangkat. Banyak hal yang dikeluhkan oleh pelatih di SSB CMJ Ungaran, salah satunya yaitu banyak pemain di SSB CMJ Ungaran yang pada saat bertanding sering kehilangan bola saat menggiring bola melewati lawan. Hal itu juga dikarenakan kurangnya latihan menggiring bola yang dilakukan oleh pemain di SSB CMJ Ungaran.

Kemampuan para pemain SSB Camar Mas bervariasi antara satu dengan yang lainnya, karena pemain ada yang menonjol dari segi kecepatan, menggiring bola, maupun tendangannya. Akan tetapi sebagian besar sudah mempunyai teknik dasar yang cukup baik. Sehingga hanya butuh sedikit latihan tambahan untuk meningkatkan kemampuan pemain di SSB CMJ Ungaran. Dengan latar belakang keadaan pemain SSB CMJ Ungaran yang seringkali saat melakukan pertandingan banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh para pemain di SSB CMJ Ungaran, terutama pada saat menggiring bola melewati lawan atau musuh. Seringkali bola dapat mudah dihadang oleh lawan. Dikarenakan teknik menggiring bola yang kurang dikuasai oleh pemain di SSB Camar Mas Jaya di Ungaran.

Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan ada beberapa alasan yang dapat digunakan sebelum peneliti menentukan judul, yaitu:

1. Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola.
2. Bagian kura-kura kaki baik luar maupun dalam sering digunakan untuk menggiring dalam permainan sepakbola.

Hal inilah yang mendorong penulis untuk meneliti dengan judul penelitian sebagai berikut :

“Perbedaan pengaruh latihan menggiring menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Camar Mas Jaya tahun 2012”.

1.2. PERMASALAHAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kaki kura-kura bagian luar dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Kab Semarang tahun 2012 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kaki kura-kura bagian dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Kab Semarang tahun 2012 ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dengan kura-kura kaki dalam dengan rintangan terhadap kecepatan pemain menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Kab Semarang tahun 2012 ?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui perbedaan latihan menggiring menggunakan kura-kura kaki luar dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola.
2. Mengetahui adanya pengaruh latihan menggiring menggunakan kura-kura kaki dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola.
3. Mengetahui mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola.

1.4. PENEGASAN ISTILAH

Untuk menghindari agar permasalahan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan dan salah penafsiran yang digunakan, maka penulis memberi penjelasan dan penegasan istilah, yaitu:

1. Perbedaan

Perbedaan adalah sesuatu yang menjadikan berlainan (tidak sama) antara dua benda (hal dan sebagainya). Poerwadarminta, (1976 : 104).

Pengertian perbedaan pengaruh latihan dalam penelitian ini adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih menggiring bola menggunakan bagian kura-kura kaki dalam dan kaki luar maka dalam penelitian ini menggunakan istilah perbedaan Nantinya untuk mengetahui mana yang lebih baik antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam..

2. Pengaruh

Poerwoadarminto (1984:731) mengatakan pengaruh berarti daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu, atau kekuatan. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pengaruh daya yang ditimbulkan oleh kecepatan menggiring bola sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

3. Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1986 : 27). Dalam hal ini yang dimaksud dengan latihan adalah proses yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

4. Menggiring

Menggiring adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola terus-menerus diatas tanah (Sukatamsi,1984: 158), yang dimaksud menggiring dalam penelitian ini adalah membawa bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan luar jarak 30 meter dengan rintangan.

5. Kura-kura kaki bagian dalam dan luar

Yang dimaksud kura-kura kaki yaitu bagian kaki sebelah luar ialah kaki sebelah sisi luar dan kura-kura bagian dalam adalah kaki sebelah sisi dalam (Poerwadarminta, 1984: 541).

6. Kecepatan

Kecepatan menurut M. Sajoto (1988: 17) adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang

sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini dimaksud dengan kecepatan adalah menggiring bola dengan menggunakan kura-kuar kaki bagian dalam dan luar menuju ke suatu batas yang telah ditentukan dengan jarak 30 meter.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, dalam hal ini dapat bermanfaat secara teoretis maupun praktis, Adapun manfaatnya sebagai berikut.

a) Manfaat teoritis:

1. Bagi pelatih, dapat menjadi masukan dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan pemain dalam menggiring bola.
2. Bagi para pembaca, khususnya di bidang ilmu kepelatihan sepakbola bermanfaat untuk dijadikan sumber informasi. Selain itu, dapat menjadi dasar pertimbangan untuk melakukan latihan yang tepat dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola.
3. Bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian ini, dapat dijadikan referensi sebagai acuan untuk penelitian sejenis.

b) Manfaat praktis:

Manfaat praktis khususnya bagi SSB yang diteliti Untuk meningkatkan dan mengembangkan pembinaan prestasi bagi para pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1.Pengertian Sepakbola

Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan hampir diseluruh negara di dunia ini. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini memiliki lebar 50-100 yard dan panjang 100-300 yard. Gawang tempat mencetak gol terletak di bagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki (Wikipedia). Permainan ini banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota besar maupun di desa-desa, bahkan olahraga ini juga sekarang digemari dan dimainkan oleh kaum wanita (Sukatamsi, 1984:5).

Sepakbola berkembang dengan sangat pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki ataupun perempuan, baik itu anak-anak, dewasa maupun orangtua. Suatu kesebelasan yang tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, yang mempunyai kerja sama tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola

dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang waktu atau energi (Sukatamsi, 1984:12).

2.2. Teknik Menggiring Bola

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. (Sukatamsi, 1984:158).

Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai dengan baik dan sempurna adalah:

2.2.1. Teknik tanpa bola

a) Lari cepat mengubah arah

Pemain sepak bola harus dapat dengan tiba-tiba dan segera mengubah arah lari, dan dengan kecepatan maksimal berlari kembali untuk mengejar bola. Dengan kemampuan lari cepat mengubah arah seorang pemain dapat dengan mudah mengecoh dan menghindari pemain lawan.

b) Meloncat atau melompat

Melompat dan meloncat adalah usaha yang dilakukan pemain untuk menjangkau bola yang melambung dan biasanya digunakan untuk menyundul bola. Melompat biasanya dilakukan untuk menyundul bola dengan awalan berlari dan menggunakan tumpuan satu kaki sedangkan meloncat dilakukan dengan mengheading bola dengan tumpuan dua kaki.

c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan

Gerak tipu dengan badan adalah merupakan gerak tipu tanpa bola, misalnya gerak tipu dengan mengubah arah lari dan gerak tipu seolah-olah akan menendang bola. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura dari badan dan oleh lawan dianggap sebagai gerak sesungguhnya sehingga pemain lawan mengikutinya, dan pada saat itulah pemain harus berlari kearah sesungguhnya.

d) Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang

Gerakan khusus penjaga gawang tanpa bola adalah teknik penempatan posisi untuk mempersempit sudut gerak pemain lawan maupun penempatan posisi dibawah mistar gawang dalam keadaan siap untuk menangkap maupun mengeblok bola.

2.2.2. Teknik dengan bola

a) Menendang bola

Menurut A. Sarumpaet (1992:20), menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Sedangkan menurut Sukamtasi (1984:44), menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Pemain bola yang baik harus mampu menendang bila dengan menggunakan kedua kakinya dengan sama baik. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang diudara.

b) Menerima bola atau menghentikan bola dan mengontrol bola

Menurut Sukatamsi (1984:124), menerima bola diartikan sebagai cara menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan atau tangan. Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

c) Menggiring bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola dengan pelan secara berulang-ulang dan dilakukan secara berjalan atau berlari sehingga bola bergulir secara terus-menerus dan tetap dalam penguasaan. Sukatamsi (1984 : 148) Oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang di gunakan untuk menendang bola. Menurut Sukatamsi (1984:159), Macam-macam menggiring bola berdasarkan bagian kaki yang di gunakan, adalah 1) menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, 3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar. Tujuan dari menggiring bola adalah: 1) untuk mencari kesempatan memberikan umpan pada teman, 2) untuk melewati hadangan pemain lawan dan masuk ke daerah pertahanan lawan, 3) memancing lawan mendekati bola sehingga daerah pertahanan lawan terbuka, 4) untuk mengatur tempo permainan.

d) Menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Menyundul bola dalam permainan sepakbola memiliki tujuan untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Teknik menyundul bola yang baik adalah perkenaan kepala dengan bola pada kening bagian depan. Hasil menyundul bola tergantung pada arah datangnya bola, perkenaan bola, dan tenaga yang digunakan untuk menyundul bola. Menurut Sucipto dkk.(2000:32), Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri, melompat,dan sambil meloncat.

e) Lemparan bola

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila terjadi bola keluar lapangan permainan dan tujuannya adalah untuk memulai kembali permainan. Lemparan ini dilakukan dengan kedua tangan sesuai aturan-atura tertentu yaitu: pada saat melempar kaki harus kontak dengan tanah, dilakukan dibelakang garis tepi lapangan, ayunan melewati atas kepala dan lemparan searah posisi badan. *Off side* tidak berlaku dari lemparan ke dalam. Menurut Sucipto, Dkk (2000:36) Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki di depan.

f) Gerak tipu dengan bola

Gerak tipu dilaksanakan apabila seorang pemain sedang menguasai bola berusaha melewati lawan dengan melakukan gerakan tidak sebenarnya,sehingga lawan mengira bahwa gerakan tersebut adalah gerakan yang sebenarnya. Dengan gerakan atau reaksi lawan yang salah ini, pemain pembawa bola segera melakukan gerakan yang sebenarnya.

g) Merampas dan merebut bola

Merampas bola (*tackling*) ialah teknik merebut bola dari lawan yang sedang menguasai bola, untuk merampas bola juga dibutuhkan faktor keberanian dan ketenangan pemain. Menurut Sukatamsi (1984:192), prinsip-prinsip merampas bola antara lain: 1) mendekatkan diri sedekat mungkin dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola, 2) pandangan selalu pada bola, 3) perhatikan langkah kaki dan gerak tipu lawan, 4) perhatikan kapan atau ketepatan waktu dalam merampas bola, yaitu saat lawan kehilangan keseimbangan badan atau bola berada agak jauh dari kaki (penguasaan), 5) penggunaan bagian kaki yang akan digunakan untuk merampas bola. Menurut Sukatamsi, (1984:192) teknik merampas bola terdiri dari: 1) Merampas bola dengan *memblock* yaitu dengan cara menggunakan kaki bagian dalam dari depan, menggunakan sol sepatu dari depan samping, dan menggunakan kaki bagian dalam dari samping, 2) merampas bola mendorong dengan bahu, 3) merampas bola dengan meluncur, 4) merampas bola dengan meluncur *memblock* (*sliding tackling*).

h) Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Penjaga gawang merupakan pemain pertahanan paling terakhir dalam sepakbola. Menurut Sucipto, dkk. (2000:38), teknik khusus penjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola. Untuk menangkap bola dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola

dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran dan untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu tendangan *volley* dan *half volley*.

2.2.3. Prinsip-prinsip latihan menggiring bola

Menggiring bola merupakan salah satu bentuk dari sekian banyak ketrampilan gerak seseorang, dimana untuk mencapai ketrampilan yang tinggi dalam menggiring bola perlu adanya latihan-latihan yang sistematis dan berkesinambungan. Latihan itu sendiri merupakan suatu kegiatan atau proses yang terjadi karena adanya hubungan antara stimulus dan respon. Hubungan antara stimulus dan respon tersebut menunjukkan bahwa stimulus berkaitan dengan respon. Pernyataan itu menggambarkan bahwa pertautan atau hubungan antara stimulus dengan dan respon akan terjadi secara otomatis (Rusli Lutan, 1988:123)

Suatu stimulus akan ditanggapi dengan respon tertentu yang akan dikuasai melalui latihan. Atas dasar pernyataan itu latihan ketrampilan dan kecepatan gerak menggiring bola, dalam hal ini gerak menggiring bola dipahami seperti pembentukan hubungan antara stimulus dan respon gerak. Suatu ketrampilan dipandang sebagai aksi gerak atau pelaksanaan tugas bila ketrampilan itu sendiri terdiri dari sejumlah respon gerak dan dan persepsi yang diperoleh melalui latihan (Rusli Lutan, 1988 : 94). Suatu gerak akan timbul bila ada rangsangan atau stimulus

Dalam penerapan menggiring bola agar dapat dilakukan dengan baik apabila sesuai dengan prinsip-prinsip menggiring bola yaitu seperti:

- a) Bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan selalu terkontrol.
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, jadi langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola kedepan. Jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan.
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa (Sukatamsi 1984: 131).

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai macam metode menggiring bola. Metode tersebut digunakan supaya dapat memberikan kemudahan pemain saat menggiring bola. Ada beberapa metode yang sering digunakan oleh pemain sepak bola.

Macam-macam teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan beberapa metode, yaitu:

- a) Menggiring bola memakai kura-kura kaki bagian luar.
- b) Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.
- c) Menggiring bola menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki.

(Remmy Muchtar, 1992:40).

2.2.4. Teknik menggiring bola memakai kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam.

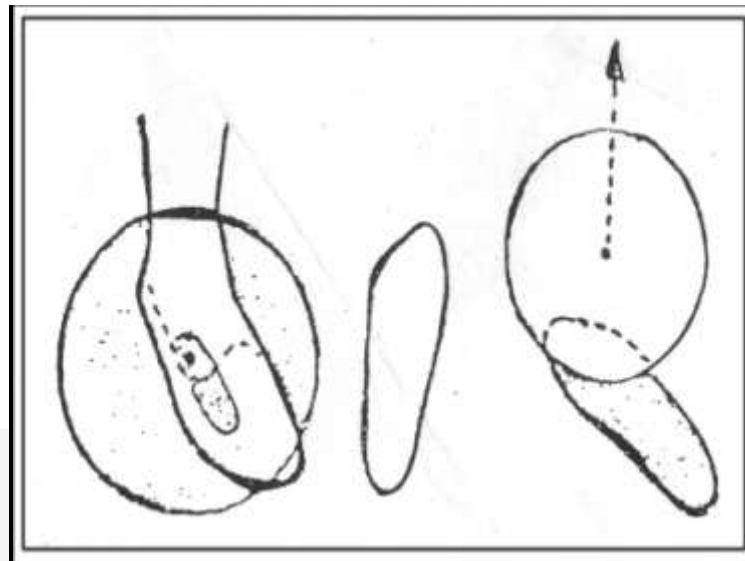
- a. Menggiring bola memakai kura-kura kaki luar

Menggiring bola memakai kura-kura kaki luar adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki luar atau bagian dekat kelingking untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah.

Teknik menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola ke dua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984:161).

Pelaksanaan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola, karena bola dapat terlindungi dari depan lawan. Menurut sukatamsi (1984:162) bahwa gerakan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura luar paling banyak digunakan dalam permainan karena: 1) Bagian kaki yang menyentuh bola cukup luas, 2) Pemain dapat mudah bergerak ke depan atau untuk membelok, berputar, merubah arah. Hal ini sesuai dengan arah sikap kaki pada waktu lari. 3) Pemain dapat mengontrol bola atau menguasai bola dengan baik. 4) Pemain dapat dengan mudah memberikan bola kepada teman.



Gambar 1. Perkenaan bagian kaki saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar
Sukatamsi(Gambar 1984:162)

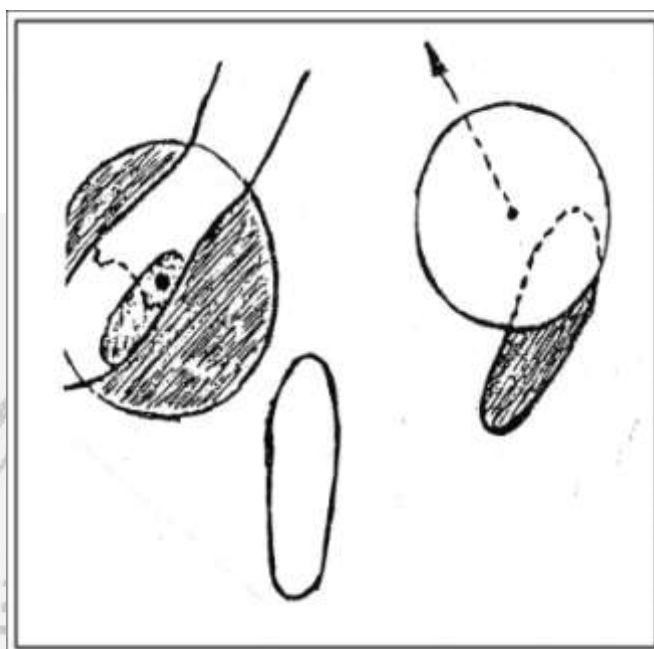
b. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam

Menggiring bola memakai kura-kura kaki dalam adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan kura-kura kaki dalam atau bagian kaki dekat ibu jari untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah.

Cara menggiring bola dengan memakai kura-kura kaki dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

- 3) Pada saat menggiring bola lutut ke dua kaki haarus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat padabola, selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984:159).



Gambar 2. Perkenaan bagian kaki saat menggiring bola menggunakan kaki kura-kura bagian dalam
Sukatamsi (1984 : 159)

Dengan menggiring bola menggunakan kura-kura dalam berarti posisi bola selalu dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah pada saat pemain bola merebut bola atau menghadang bola, hal ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola inilah lebih baik dilakukan karena bola selalu berada di antara kedua kaki.

2.2.5. Analisa gerak menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam

a. Analisis gerak menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dapat dianalisa bentuk gerakannya sebagai berikut: posisi kaki menggiring bola dengan kura-kura kaki luar diletakkan disamping bola. Jarak kaki tumpu karang lebih 25 cm sejajar dengan arah kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Bola didorong dan kaki yang digunakan untuk menggiring bola diputar kedalam sedikit sehingga tepat pada bagian kura-kura kaki sebelah luar atau dekat dengan jari kelingking.

Untuk lebih jelasnya analisa bentuk menggiring bola memakai kura-kura kaki luar dapat dilihat pada gambar berikut:

Bagian perkenaan kaki :



Gambar 3. Analisa menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar
Sumber (nasrudinanwar09.blogspot.com)

b. Analisa gerak menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dapat dianalisa bentuk dan gerakannya sebagai berikut: posisi kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jarak kurang lebih 25 cm, arah kaki tumpu sejajar dengan arah kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Bola di dorong dan kaki yang digunakan untuk mendorong bola di putar sedikit keluar sehingga tepat pada bagian kura-kura kaki dalam.



Gambar 4. Analisa menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam

Sumber : (soekardjoalnikulsalam.blogspot.com)

2.3. Kerangka berfikir

Menggiring bola adalah sesuatu teknik permainan sepak bola yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola. ketidak mampuan seorang pemain sepakbola dalam menggiring bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan suatu tim dalam mengembangkan suatu pertahanan dan penyerangan ke daerah lawan.

Upaya untuk menggabungkan suatu program latihan menggiring bola dengan kecepatan yang mudah dan efektif,yaitu dengan bentuk latihan

menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam merupakan latihan yang digunakan untuk peningkatan kemampuan menggiring bola dan peningkatan kecepatan menggiring bola. Secara praktis latihan tersebut dilakukan dengan cara yang berbeda, untuk latihan memakai kura-kura kaki luar menggunakan kaki bagian luar atau bagian kaki dekat jari kelingking.

Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar mempunyai keuntungan dalam hal gerak otomatis, yaitu gerakannya dalam menggiring bola arah kakinya hampir sama dengan arah setiap kaki waktu berjalan atau berlari secara biasa, karena hanya sedikit mengarahkan ujung kaki yang digunakan untuk menggiring ke arah dalam. Disamping hal itu, lebih luas dan lebar. Sehingga dimungkinkan pengalaman dari berbagai arah menggiring untuk mengarahkan bola akan banyak didapat dari metode ini.

Berbeda dengan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam yang menggunakan kaki bagian dalam atau bagian kaki dekat dengan ibu jari, gerakan kakinya tidak sama dengan gerakan kaki pada waktu berjalan atau berlari secara biasa, sebab lebih banyak mengarahkan kaki yang digunakan untuk menggiring bola ke arah luar. Selain hal itu, menggiring bola memakai kura-kura dalam bagian kaki yang mengenai bola lebih sempit atau kecil.

Keberhasilan suatu program latihan menggiring bola juga dapat dipengaruhi oleh kadar kemampuan motorik yang dimiliki pemain yang bersangkutan. Kemampuan motorik dapat dipergunakan sebagai modal awal yang harus dimiliki karena merupakan wujud kesanggupan setiap individu

untuk mempertinggi daya kerja, disamping itu berkaitan dengan kemudahan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas ketrampilan gerak khusus. Dengan demikian jika dikaitkan dengan latihan menggiring bola, kemampuan motorik seorang pemain sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

2.4. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori di atas tersebut peneneliti mengajukan hipotesis yang akan masih diuji kebenarannya yaitu sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan.
2. Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan.
3. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih baik pengaruhnya terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian sebagai mana kita kenal sekarang, memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya. Sehingga dalam suatu penelitian metodologi penelitian berbobot atau tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metodologi penelitiannya.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian, sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 ; 3) mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat sebab akibat suatu perlakuan. Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

3.1. Metode Penentuan obyek penelitian

Ada tiga hal yang dibahas dalam penentuan obyek penelitian yaitu :

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998 : 115). Dari pengertian tersebut yang dimaksud dengan populasi dalam

penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Camar Mas Jaya Kab Semarang yang berjumlah 150 pemain.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2006:221) sampel adalah sebagian dan populasi yang diselidiki. Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling* artinya pemilihan kelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Suharsimi Arikunto, 2006:139). Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran kelompok umur 14-15 tahun 2012, yang berjumlah 24 pemain. Sampel dalam penelitian ini memiliki beberapa sifat yang sama: 1) Mempunyai kesamaan yaitu pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran, 2) dilatih oleh pelatih yang sama, 3) memiliki usia sebaya dalam rentang usia 14-15 tahun.

3. Variabel

Yang dimaksud variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998 : 99). Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah :

1) Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel dalam penelitian ini adalah :

- a. Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar
- b. Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam

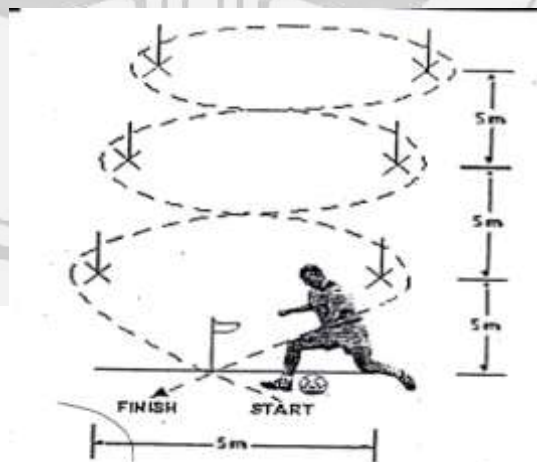
2) Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan terhadap kecepatan menggiring bola.

3.2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data. Instrument yang baik adalah instrument yang dapat dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat-syarat instrument yang mempunyai validitas dan reliabilitas tes.

Untuk memperjelas instrumen tes menggiring bola dapat dilihat pada gambar 5 :



Gambar 5. Lapangan tes kecepatan menggiring bola jarak 30 meter

Nurhasan (2001:161)

Penilaian yang dilakukan disesuaikan dengan keadaan tempat atau kondisi pemain SSB Camar Emas Jaya Kab Semarang atau menggunakan penilaian yang diangkat melalui kondisi sekitar.

3.3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Berdasarkan uraian di atas, untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada pola yang digunakan adalah *Matching Subject Design* yang selanjutnya disebut dengan pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matcing*, karena hakekatnya *subject metching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004 : 511).

Contoh metode M-S *Subject metching* adalah sebagai berikut :

$$E_1 \quad O_{11} \quad X_1 \quad X_{12}$$

$$E_2 \quad O_{21} \quad X_2 \quad X_{22}$$

Keterangan:

E_1 : Kelompok eksperimen 1

E_2 : Kelompok eksperimen 2

O_{11} : Pre test kelompok eksperimen 1

O_{21} : Pre test kelompok eksperimen 2

X_1 : Perlakuan 1 yaitu latihan passing bola lari depan

X_2 : Perlakuan 2 yaitu latihan passing bola menyilang depan

O_{12} : Post test kelompok eksperimen 1

O_{22} : Post test kelompok eksperimen 2

Dasar penggunaan metode eksperimen adalah percobaan yang diawali dengan teste melakukan tes awal (*pre test*), kemudian teste diberikan perlakuan dan diakhiri dengan test akhir (*post test*), kemudian hasilnya diuji kebenarannya dengan statistik.

Eksperimen dengan pola *matching by subject design* pada prinsipnya ada tiga cara pairing yaitu : 1. *Nominal Pairing*, 2. *Ordinal pairing*, 3. *Combinednominal and ordinal pairing* (Sutrisno Hadi, 2004 : 512). Dalam penelitian ini untuk menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching* ordinal pairing, yaitu subyek yang hasilnya setingkat, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah yang seorang ke grup eksperimen dan seorang lagi ke grup kontrol (Sutrisno Hadi, 2004 : 512). Karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan grup eksperimen I dan grup eksperimen II, maka grup kontrol diganti dengan grup eksperimen II dan grup eksperimen diganti dengan grup eksperimen I.

Untuk memperoleh data-data yang sesuai peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan

metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

3.4. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data statistik. Data-data yang diperoleh selanjutnya akan dimasukkan tabel, yaitu tabel perhitungan statistik sebagai berikut.

Tabel 1
PERSIAPAN PERHITUNGAN STATISTIK

| No. | Pasangan Subyek | X_a | X_b | D ($X_a - X_b$) | D ($D - MD$) | d^2 |
|-----|-----------------|--------------|--------------|----------------------|-------------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| Dst | | | | | | |
| | ΣN | ΣX_a | ΣX_b | ΣD | Σd | Σd^2 |

Keterangan :

- X_a : Hasil tes akhir kelompok eksperimen I
 X_b : Hasil tes akhir kelompok eksperimen II
 D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan
 d : Deviasi perbedaan
 d^2 : Kuadrat dari deviasi perbedaan
 ΣN : Jumlah pasangan subyek
 Cara pengisian kolom :

1. Catat nomor-nomor subyek pada kolom (1)
2. Pasangan subyek pada kolom (2)
3. Nilai kelompok eksperimen II pada kolom (3)
4. Nilai kelompok eksperimen I pada kolom (4)
5. Selisih nilai X_b dan X_a pada kolom (5)
6. Selisih antara D dan mean perbedaan pada kolom (6)
7. Kuadrat dari deviasi mean perbedaan pada kolom (7)

Untuk menganalisis data, peneliti selanjutnya menggunakan rumus untuk menghitung hasil penelitian yang diperoleh baik saat tes awal dan tes akhir. Penghitungan data tersebut dapat digunakan dengan rumus t-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Dan harus diketahui bahwa :

$$\sum d = X_a - X_b \quad \sum d = 0$$

Keterangan :

MD = Mean perbedaan

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean

N = Jumlah pasangan atau subyek (Sutrisno Hadi, 2004 : 487).

Uji hipotesis kerja menyatakan ada perbedaan Pengaruh Latihan

Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Luar dan Kura-Kura Kaki

Dalam Dengan Rintangan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Jarak 30

Meter Pada Pemain Sepakbola SSB Camar Mas Jaya Kab Semarang.

3.5. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini adalah

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini meliputi bagaimana peneliti melakukan persiapan sebelum penelitian dilakukan. Setelah mendapatkan ijin penelitian maka penelitian baru dilaksanakan yang dimulai dari pemberian penjelasan kepada

seluruh sampel mengenai penelitian yang akan dilakukan dan program-program yang telah disusun, kemudian diadakan tes awal kepada semua sampel yang berjumlah 24 orang.

2. Tes Awal

Tes awal adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari pemain sebelum diberikan perlakuan. Sebelum melakukan tes awal, sampel diberi penjelasan mengenai jalannya tes tersebut. Langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut ;

- a. Setiap sampel melakukan pemanasan secukupnya.
- b. sampel dipanggil satu persatu menurut nomor tes masing-masing.
- c. sampel dipanggil untuk bersiap-siap melakukan 2 kali putaran
- d. hasil waktu yang didapat diatas kemudian dijumlahkan.

Dari tes awal ini, dari total sampel yang diambil kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yang kemudian di beri nama kelompok *eksperimen I* dan kelompok *eksperimen II*. Dengan kelompok yang sudah dibentuk tadi kemudian diadakan pengundian untuk menentukan bentuk latihan dari masing-masing kelompok.

3. Pelaksanaan Latihan

Dalam pelaksanaan latihan ini, peneliti memberikan perlakuan terhadap subjek yang akan diteliti dan pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan 3 kali latihan setiap minggu. Kelompok eksperimen I diberikan perlakuan latihan

menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar, dan kelompok eksperimen II diberikan perlakuan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki dalam.

4. Tes akhir

Setelah menjalani latihan selama kurang lebih 16 kali pertemuan dalam perlakuan, maka selanjutnya dilaksanakan tes akhir atau *post test* dengan ketentuan pelaksanaan yang sama pada waktu melakukan tes awal. Seluruh perhitungan untuk keperluan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan komputer software Microsoft Excel dan SPSS 17.

3.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian dan cara mengatasi

Walaupun dalam penelitian telah diusahakan terhindar dari adanya kesalahan, namun diluar kemampuan peneliti dapat terjadi hal-hal yang mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian dan usaha untuk mengatasinya . Faktor-faktor tersebut antara lain :

a. Faktor kesungguhan hati

Pemain diharapkan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan dan melakukan latihan. Karena jika pemain bersungguh-sungguh melakukan latihan hasil yang didapat dalam pengambilan data tes akhir akan menghasilkan data penelitian yang optimal. Sehingga semua pemain harus berusaha untuk mengoptimalkan latihannya dengan kesungguhan hati.

b. Faktor pemberian materi

Pemberian materi harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dan materi yang diberikan tidak memberatkan ataupun terlalu ringan bagi pemain. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti.

c. Faktor kegiatan anak di luar penelitian

Pemain yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah pemain SSB CMJ Ungaran. Usia mereka juga masih anak-anak, sering ada kegiatan di luar jadwal latihan yang bisa berpengaruh terhadap jadwal latihan.

d. Faktor kemampuan anak

Kemampuan masing masing pemain berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu peneliti selain memberikan materi secara individu peneliti berusaha memberikan koreksi, agar tes yang digunakan benar-benar baik.

e. Faktor kebosanan

Faktor kebosanan ini sangat mempengaruhi jalannya penelitian, karena jika pemain sudah bosan, maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh-sungguh dan menghasilkan hasil penelitian tidak maksimal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN

4.1.1 Hasil Penelitian

Deskripsi data *pre test* dan *post test* pada kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan pada jarak 30 meter pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012 dapat dilihat pada table berikut.

Table 4.1
Table data hasil penelitian *pre test* pada kelompok menggiring bola pada eksperimen 1 dan eksperimen2

| | | Statistics | |
|----------------|---------|------------|---------|
| | | Pre_test | Pre_eks |
| N | Valid | 24 | 12 |
| | Missing | 0 | 12 |
| Mean | | 1.9713 | 1.9808 |
| Std. Deviation | | .15925 | .15831 |
| Minimum | | 1.74 | 1.74 |
| Maximum | | 2.19 | 2.19 |

Sumber : Hasil analisis data penelitian

Seperti yang terlihat pada tabel di atas, menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pretes* pada kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar diperoleh hasil rata-rata 1,97, terlambat 2,19, tercepat 1,74, standar deviasi 0,15. Hasil *pretes* pada kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam diperoleh hasil rata-rata 1,98, terlambat 2,19, tercepat 1,74, standar deviasi 1,98.

Table 4.2

Table data hasil penelitian *pree test* pada kelompok menggiring bola pada kelompok eskperimen 1 dan eksperimen 2

| Statistics | | Post_test | Post_eks |
|----------------|---------|-----------|----------|
| N | Valid | 24 | 12 |
| | Missing | 0 | 12 |
| Mean | | 1.8271 | 1.7367 |
| Std. Deviation | | .13363 | .07139 |
| Minimum | | 1.62 | 1.62 |
| Maximum | | 2.12 | 1.88 |

Sumber : Hasil analisis data penelitian

Seperti yang terlihat pada tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pretest* pada kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar diperoleh rata-tata 1.82, tercepat 1.62 terlambat 2.12 standar deviasi 0.13. Hasil *post test* pada kelompok menggiring bola meggunakan kura-kura kaki dalam diperoleh rata-rata 1.73, terlambat 1,88, tercepat 1,62, standar deviasi 0,07.

4.1.2 Persyaratan Uji Analisis Data

Untuk menguji hipotesis digunakan analisis statistik dengan uji t (*t-test*). Hasil analisis uji t (*t-test*) tersebut dapat dilakukan apabila data tersebut memenuhi syarat yaitu: berdistribusi normal dan homogen.

4.1.2.1 Uji Normalitas Data

Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam analisis regresi adalah data dan model regresi berdistribusi normal. Kenormalan data dapat dilihat dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Z* dari masing-masing variabel. Untuk menguji normalitas data digunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov Z* yang perhitungannya menggunakan SPSS. Apabila hasil perhitungan diperoleh probabilitas (p) lebih besar daripada taraf kesalahan (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat di lihat pada tabel berikut ini;

Table 4.3

Table uji normalitas data hasil penelitian *pre test* pada kelompok menggiring bola menggunakan luar dan menggunakan kura- kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan pada jarak 30 meter.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Pre_eks | Pre_kont |
|---------------------------------|----------------|---------|----------|
| N | | 12 | 12 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 1.9808 | 1.9617 |
| | Std. Deviation | .15831 | .16662 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .156 | .184 |
| | Positive | .110 | .184 |
| | Negative | -.156 | -.159 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .542 | .638 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .931 | .811 |
| a. Test distribution is Normal. | | | |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Pre_eks | Pre_kont |
|--------------------------------|----------------|---------|----------|
| N | | 12 | 12 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 1.9808 | 1.9617 |
| | Std. Deviation | .15831 | .16662 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .156 | .184 |
| | Positive | .110 | .184 |
| | Negative | -.156 | -.159 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .542 | .638 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .931 | .811 |

Sumber : Hasil analisis data penelitian

Seperti pada tabel diatas diperoleh *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk data hasil *pre test* pada kelompok latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar sebesar 0,542 dengan probabilitas $(0,931) > 0,05$, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Besarnya nilai untuk data hasil *pre test* pada kelompok latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam diperoleh sebesar 0,638 dengan probabilitas $(0,811) > 0,05$, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Table 4.4

Table uji normalitas data hasil penelitian *post test* pada kelompok menggiring bola eksperimen 1 dan eksperimen 2

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Post_eks | Post_Kont |
|--------------------------------|----------------|----------|-----------|
| N | | 12 | 12 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 1.7367 | 1.9175 |
| | Std. Deviation | .07139 | .12001 |
| Most Extreme | Absolute | .196 | .115 |

| | | | |
|---------------------------------|----------|-------|-------|
| Differences | Positive | .196 | .108 |
| | Negative | -.128 | -.115 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .680 | .400 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .745 | .997 |
| a. Test distribution is Normal. | | | |
| | | | |

Sumber : Hasil analisis data penelitian

Seperti pada tabel diatas diperoleh *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk data hasil *pre test* pada kelompok latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar sebesar 0,680 dengan probabilitas $(0,745) > 0,05$, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Besarnya nilai untuk data hasil *pre test* pada kelompok latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam diperoleh sebesar 0,400 dengan probabilitas $(0,997) > 0,05$, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal.

4.1.2.2. Uji homogenitas

Hasil uji homogenitas data dapat di lihat dari hasil *chi quadrat*. Apabila nilai probabilitasnya lebih besar daripada taraf kesalahan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh mempunyai varians yang sama atau homogen.berikutr ini adalah tabel yang menjelaskan bahwa data yang didapat homogen atau tidak.

Table 4.5

Table uji homogenitas data hasil penelitian *pre test* pada kelompok menggiring bola eksperimen 1 dan eksperimen 2

Test of Homogeneity of Variances

Pre_test

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---------------------|-----|-----|------|
| .333 | 1 | 22 | .469 |

Sumber : Hasil analisis data penelitian

Berdasar pada hasil analisis data seperti yang tercantum pada tabel diatas terlihat bahwa varians data variabel penelitian dalam keadaan homogen. Hal ini ditunjukkan bahwa dengan taraf signifikansi 5 % baik pada kelompok pretes > 0,05.

Table 4.6

Table uji homogenitas data hasil penelitian *post test* pada kelompok menggiring bola eksperimen 1 dan eskperimen 2

| Test of Homogeneity of Variances | | | |
|---|-----|-----|------|
| Post_test | | | |
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| 3.273 | 1 | 22 | .084 |

Sumber analisis data dan penelitian

Berdasar pada hasil analisis data seperti yang tercantum pada tabel diatas terlihat bahwa varians data variabel penelitian dalam keadaan homogen. Hal ini ditunjukkan bahwa dengan taraf signifikansi 5 % baik pada kelompok pretes > 0,05

4.1.3 Uji hipotesis

1. Hasil dari perhitungan dari dua data rata-rata *pre test*

Hasil dari *pre test* kelompok kontrol dan eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan menggiring bola

menggunkan kura-kura kaki luar dan kura-kuea kaki dalam apakah ada pengaruh terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain di SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012 KU 14-15 tahun. Untuk mengetahui kondisi tersebut maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai penjelasan dai data yang diperoleh pada penangmbilan data awal atau data *pretest*.

Table 4.7

Table Hasil perhitungan dua rata-rata data hasil penelitian *pre test* pada kelompok menggiring bola eksperimen 1 dan eksperimen 2

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Pre_ Equal test variances assumed | .333 | .569 | .289 | 22 | .775 | .01917 | .06635 | .11843 | .15676 |
| Equal variances not assumed | | | .289 | 21.943 | .775 | .01917 | .06635 | .11845 | .15678 |

Sumber : Hasil analisis data penelitian.

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Ha: Terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Dilihat dari hasil perhitungan dua rata-rata *pre tes* berdasarkan hasil uji t pengaruh antara sebelum ada latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dengan jarak 30 meter, di peroleh hasil t hitung sebesar 0,289 sedangkan pada t hitung dengan $N = 12 + 12 - 2 = 22$ diperoleh hasil sebesar 2,011, karena t hitung < t tabel ($0,289 < 2,011$) maka H_0 yang berbunyi : “Tidak ada perbedaan pengaruh antara sebelum adanya latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada peminat SSB CMJ Ungaran tahun 2012” **diterima** dan H_a yang berbunyi : “Ada ada perbedaan pengaruh antara sebelum adanya latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada peminat SSB CMJ Ungaran tahun 2012 pada peminat SSB CMJ Ungaran tahun 2012” ditolak,

2. Hasil perhitungan dari dua rata-rata post test

Hasil dari *post test* kelompok kontrol dan eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam apakah ada pengaruh terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain di SSB

Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012. untuk itu dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Table 4.8

Table hasil perhitungan dari dua rata-rata data hasil penelitian *post test* pada eksperimen 1 dan eksperimen 2

| Independent Samples Test | | | | | | | | | |
|--|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Post Equal _test variances assumed | 3.273 | .084 | 4.486 | 22 | .000 | -.18083 | .04031 | -.26443 | -.09723 |
| Equal variances not assumed | | | 4.486 | 17.919 | .000 | -.18083 | .04031 | -.26555 | -.09612 |

Sumber : Hasil analisis data penelitian.

Berdasarkan hasil uji t pengaruh antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan jarak 30 meter, diperoleh hasil t hitung sebesar 4,486 sedangkan pada t hitung dengan $N = 12 + 12 - 2 = 22$ diperoleh hasil sebesar 2,011, karena t hitung $>$ t tabel ($4,486 > 2,011$) maka H_0 yang berbunyi : “Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura

kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada pemin SSB CMJ Ungaran tahun 2012” **ditolak** dan H_a yang berbunyi : “Ada ada perbedaan pengaruh antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada pemin SSB CMJ Ungaran tahun 2012pada pemin SSB CMJ Ungaran tahun 2012” **diterima**.

3. Uji perbedaaan rata-rata kelas eksperimen 1 antara data pretes dan data postes (menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar)

Uji data perbedaan rata-rata kelas eksperimen I antara data pretest dan post test untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan dalam permainan sepak bola pada pemain Di SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012. Dapat diringkas dalam tabel di bawah ini.

Table 4.9
Table kelompok eksperimen 1

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 Pre_eks - Post_eks | .24417 | .13527 | .03905 | .15822 | .33012 | 6.253 | 11 | .000 |

Mencermati tabel di atas diperoleh hasil bahwa koefisiensi uji t (*t-test*) pengaruh latihan menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan sebesar 6,253. Uji keberartian uji t (*t-test*) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga t hitung dengan t tabel . Pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 12$ diperoleh harga t tabel sebesar 2,13. Karena harga t hitung lebih besar dari t tabel ($6,253 > 2,13$) maka dapat diputuskan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada pemain SSB CMJ Ungaran tahun 2012”, **diterima**

4. Uji perbedaaan rata-rata kelas eksperimen 2 antara data pretes dan data postes (menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam)

Uji data perbedaan rata-rata kelas eksperimen 2 antara data pretest dan post test untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan rintangan dalam permainan sepak bola pada pemain Di SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012. Dapat diringkas dalam tabel di bawah ini.

Table 4.10

Tabel kelompok eksperimen 2.

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 | Pre_kont - Post_Kont | .0441 7 | .06082 | .01756 | .00552 | .08281 | 2.516 | 11 | .029 |

Mencermati tabel 4.5 diatas diperoleh hasil bahwa koefisiensi uji t (*t-test*) pengaruh latihan menggiring menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan sebesar 2,51. Uji keberartian uji t (*t-test*) tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasikan harga t hitung dengan t tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 12$ diperoleh harga t tabel sebesar 2,13. Karena harga t hitung lebih besar dari t tabel ($2,51 > 2,13$) maka dapat diputuskan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada pemasin SSB CMJ Ungaran tahun 2012”, **diterima**.

Sementara untuk memahami mana yang lebih baik antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dengan menggunakan kura-kura kaki dalam dapat dilihat pada tabel berikut ini ;

Group Statistics

| Penggunaan _kaki | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------------|----|--------|----------------|--------------------|
| Post_test Kaki luar | 12 | 1.7367 | .07139 | .02061 |
| Kaki dalam | 12 | 1.9175 | .12001 | .03464 |

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar diperoleh rata-rata 1.73, sedangkan

kelompok menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam diperoleh rata-rata 1.91. Dilihat dari rata-rata hasil *posttest* yang diperoleh antara menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian dalam maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar lebih baik dibandingkan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap kecepatan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak 30 meter pada peminas SSB CMJ Ungaran tahun 2012..

5. Peningkatan Hasil Latihan Antara Kelompok Kaki kura-kura Bagian Luar dan Kelompok Kaki kura – kura bagian Dalam

Hasil dari penghitungan data antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat dari tabel berikut ini:

| No | Kelas | nilai Rata rata % | | Perubahan pretest - posttest | % perubahan pretest - posttest |
|----|------------|-------------------|----------|------------------------------------|---|
| | | Pre test | Posttest | | |
| 1 | Eksperimen | 1.98 | 1.74 | 0.24 | 12.3% |
| 2 | Kontrol | 1.96 | 1.92 | 0.04 | 2.3% |

Dari tabel diatas diperoleh keterangan % peningkatan untuk kelas eksperimen 1 sebesar 12.3% sedangkan untuk kelas eksperimen 2 sebesar 2.3%,hal ini menandakan bahwa menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih baik di bandingkan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam.

4.2 PEMBAHASAN

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola dan wajib dikuasai oleh pemain sepakbola. Untuk dapat menggiring bola dengan cepat dan tepat, dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan menggiring bola yaitu latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan menggunakan kura-kura kaki dalam

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pada pemain SSB CMJ Ungaran tahun 2012 diperoleh hasil t hitung $>$ t tabel, hal ini berarti bahwa ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan pada pemain SSB CMJ Ungaran tahun 2012. Hal ini memberikan gambaran bahwa latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam latihan menggiring bola untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola.

Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar yaitu termasuk latihan kondisi dengan *cone* disusun sebagai rintangan menyerupai lawan pada permainan sebenarnya, menekankan kecepatan, ketepatan dan kontrol bola dalam pelaksanaannya. Kegunaan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar yaitu: mengoptimalkan kecepatan menggiring bola, konsentrasi pada bola dan rintangan yang dianggap sebagai lawan, melatih kecepatan, ketepatan dan kontrol bola pemain dan memperkirakan *timing* yang tepat pada saat menggiring bola melewati lawan. Berdasarkan analisis tersebut, ada pengaruh latihan menggiring bola

menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan.

Kegunaan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar yaitu menekankan pada kecepatan dan ketepatan menggiring bola. Meningkatkan konsentrasi karena harus memperhatikan antara kecepatan dan kontrol bola pada saat menggiring bola. Melatih kecepatan dan ketepatan menggiring bola menjadi lebih baik dalam memperkirakan *timing* yang tepat pada saat melakukan manuver kearah gawang. Berdasarkan analisis tersebut, ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola jarak 30 meter dengan rintangan.

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil ada perbedaan pengaruh antara latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar dan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan jarak 30 meter pada pemain SSB CMJ Ungaran tahun 2012. Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih efektif dibandingkan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola dengan jarak 30 meter pada pemain SSB CMJ Ungaran tahun 2012.

Bentuk latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih mengutamakan keterampilan, kecepatan merubah arah dan kontrol bola. Sehingga pemain lebih mudah untuk memadukan antara kecepatan dan keterampilan dalam melakukan *dribbling*, walau sebenarnya konsentrasi pemain terpecah karena harus melewati rintangan dan mengoptimalkan

kecepatan yang dimiliki. Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam lebih menekankan pada kecepatan, keterampilan dan kontrol bola pada saat menggiring bola. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam lebih sering digunakan untuk menjaga, menahan bola dari musuh. Pemain diusahakan untuk menggiring bola secepat-cepatnya melewati *cone* dengan menggunakan kura-kura kaki dalam, tetapi bola masih dalam jangkauan. Konsentrasi pemain jadi terpusat karena hanya berusaha semaksimal mungkin untuk mengeluarkan kecepatan dan keterampilan menggiring bola. Dari analisis tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu, menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih baik dari pada latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola.

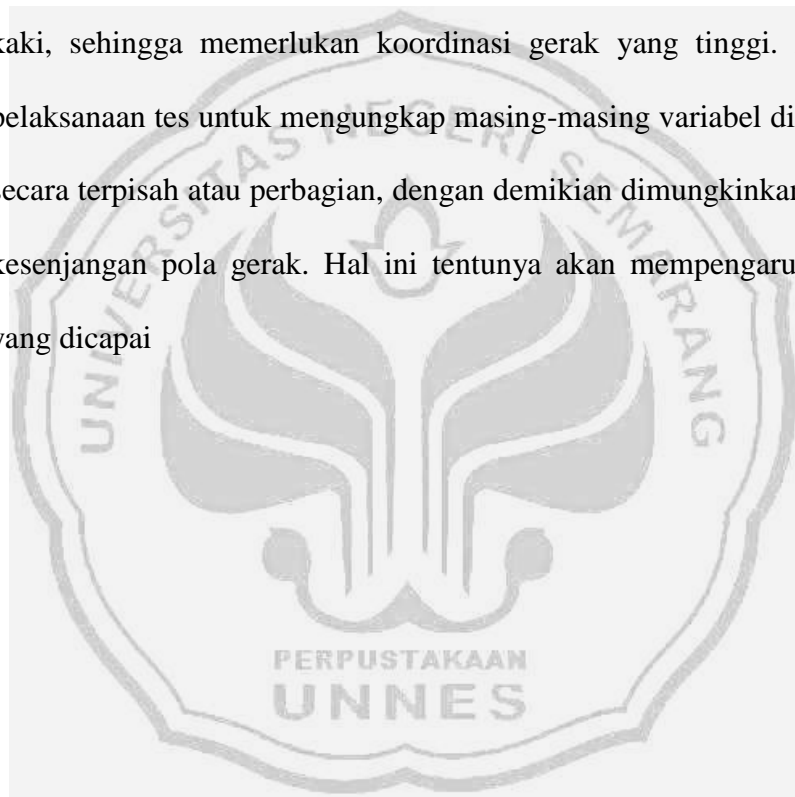
4.3. Keterbatasan Penelitian

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan agar mendapat data yang akurat, namun demikian adanya berbagai keterbatasan yang bersifat teknis maupun non teknis, maka perlu dikemukakan beberapa hal berkaitan dengan keterbatasan yang muncul dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Subyek atau sampel penelitian adalah anak usia 14-16 tahun yang relatif masih belajar dan belum menguasai teknik gerakan-gerakan sepakbola seperti pada atlet yang sudah terlatih dengan baik dan benar. *Dribbling* merupakan salah satu materi pada pelatihan sepakbola yang diberikan. Penguasaan teknik *dribbling* yang baik dan

benar membutuhkan frekuensi latihan yang memadai. Situasi demikian secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil pengukuran, sehingga keberhasilannya dapat mempengaruhi hasil penelitian.

2. *Dribbling* merupakan perpaduan gerak yang utuh dan terpadu mulai dari permulaan (awalan), sikap badan, pandangan mata, dan ayunan kaki, sehingga memerlukan koordinasi gerak yang tinggi. Adapun pelaksanaan tes untuk mengungkap masing-masing variabel dilakukan secara terpisah atau perbagian, dengan demikian dimungkinkan terjadi kesenjangan pola gerak. Hal ini tentunya akan mempengaruhi hasil yang dicapai



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola dengan rintangan pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran.
- 2) Terdapat pengaruh latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola dengan rintangan pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran.
- 3) Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar lebih baik pengaruhnya dibandingkan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam terhadap kecepatan mnggiring bola

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut , maka disampaikan beberapa saran sebagai usaha tindak lanjut sebagai berikut :

1. Untuk para pemain dan pelatih di SSB CMJ Ungaran disarankan untuk memberikan dan melakukan latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar untuk mendapatkan kecepatan dalam menggiring bola melewati lawan.
2. Bagi peneliti lain yang tertarik dengan permasalahan yang sama disarankan untuk meneliti kembali menggunakan sampel yang

homogen yaitu yang usianya sama dan telah menguasai teknik dasar menggiring bola dengan baik sehingga hasil penelitiannya akan lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

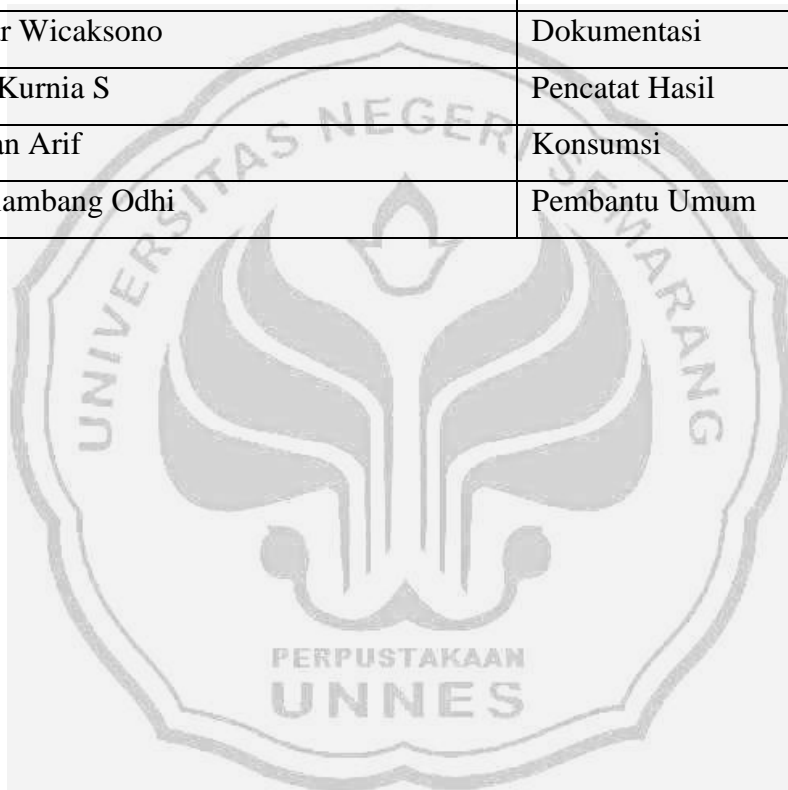
- A, Sarumpaet, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi.
- M. Sajoto. 1988, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya* : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2001.
- Poerwadarminto. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- 1972. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Remy Muchtar. 1992. *Olahrga pilihan sepakbola*. Jakarta : Balai pustaka.
- Rusli Lutan. 1988 . *Belajar Motorik Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta : Depdikbud.
- Software Microsoft Excel dan SPSS 17.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sucipto, dkk, 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas
- Suharno HP. 1986. *Imu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga

*Lampiran 1***Daftar Nama Peserta SSB CMJ Ungaran KU 14-15 Tahun 2012**

| NO | NAMA | USIA |
|----|----------------------|----------|
| 1 | Faris | 15 Tahun |
| 2 | Irvan | 14 Tahun |
| 3 | Ogik | 15 Tahun |
| 4 | Doni S | 15 Tahun |
| 5 | Wahyu Tri | 14 Tahun |
| 6 | Mahfud | 14 Tahun |
| 7 | Basori | 14 Tahun |
| 8 | Hendi Kurniawan | 14 Tahun |
| 9 | Krisna Ali S | 15 Tahun |
| 10 | Pipit Putro Aji | 15 Tahun |
| 11 | Alvin Saputro | 15 Tahun |
| 12 | Anang | 14 Tahun |
| 13 | Faisal Wibowo | 15 Tahun |
| 14 | Fajar Hari P | 14 Tahun |
| 15 | Hendrik | 15 Tahun |
| 16 | Imam Syafi'i | 14 Tahun |
| 17 | Riski Wijanarko | 14 Tahun |
| 18 | Alan Wijanarko | 15 Tahun |
| 19 | Januar Ali Saputro | 15 Tahun |
| 20 | Ariyadi | 14 Tahun |
| 21 | Agung Sugiarto | 14 tahun |
| 22 | Muhamad Putra Wibowo | 15 Tahun |
| 23 | Andre | 14 Tahun |
| 24 | Ganda | 14 Tahun |

Lampiran 2**Daftar Petugas Penelitian Di SSB CMJ Ungaran tahun 2012**

| No. | Nama Petugas | Tugas |
|------------|---------------------|----------------|
| 1. | Harmanto | Pengawas |
| 2. | Domoh | Pengawas |
| 3. | Azis Eriyanto | Peneliti |
| 4. | M Irfan | Pengukur |
| 5. | Gilar Wicaksono | Dokumentasi |
| 6. | Ari Kurnia S | Pencatat Hasil |
| 7. | Johan Arif | Konsumsi |
| 8. | Herlambang Odhi | Pembantu Umum |



Lampiran 3**Daftar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan tes awal (Pre test) dan tes akhir (Post Test) Terdapat Mean Tiap Kelompok pada SSB CMJ Ungaran 2012**

Tabulasi data Penelitian

| Eksperimen | | | | Kontrol | | | |
|------------|------|---------|-----------|---------|------|---------|-----------|
| No | Kode | Nilai | | No | Kode | Nilai | |
| | | Pretest | Post test | | | Pretest | Post test |
| 1 | E-01 | 1,74 | 1,62 | 1 | K-01 | 1,75 | 1,75 |
| 2 | E-02 | 1,75 | 1,76 | 2 | K-02 | 1,76 | 1,75 |
| 3 | E-03 | 1,81 | 1,7 | 3 | K-03 | 1,78 | 1,82 |
| 4 | E-04 | 1,96 | 1,78 | 4 | K-04 | 1,84 | 1,83 |
| 5 | E-05 | 1,87 | 1,66 | 5 | K-05 | 1,84 | 1,88 |
| 6 | E-06 | 2,03 | 1,7 | 6 | K-06 | 1,92 | 1,9 |
| 7 | E-07 | 2,01 | 1,69 | 7 | K-07 | 2,03 | 1,91 |
| 8 | E-08 | 2,03 | 1,79 | 8 | K-08 | 2,05 | 1,99 |
| 9 | E-09 | 2,05 | 1,8 | 9 | K-09 | 2,05 | 1,98 |
| 10 | E-10 | 2,18 | 1,88 | 10 | K-10 | 2,15 | 2 |
| 11 | E-11 | 2,15 | 1,76 | 11 | K-11 | 2,18 | 2,08 |
| 12 | E-12 | 2,19 | 1,7 | 12 | K-12 | 2,19 | 2,12 |
| Jumlah | | 24 | 20,84 | Jumlah | | 24 | 23 |
| n | | 10,00 | 10,00 | n | | 10,00 | 10,00 |
| Mean | | 1,98 | 1,74 | Mean | | 1,96 | 1,92 |
| Varians | | 0,03 | 0,01 | Varians | | 0,03 | 0,01 |
| SD | | 0,16 | 0,07 | SD | | 0,17 | 0,12 |
| max | | 2,2 | 1,9 | max | | 2,19 | 2,12 |
| min | | 1,74 | 1,62 | min | | 1,75 | 1,75 |
| Rentang | | 0,45 | 0,26 | Rentang | | 0,44 | 0,37 |

Lampiran 4**Data Out-put Pree Test dan Post Test****Statistics**

| | | Pre_test | Pre_eks |
|----------------|---------|----------|---------|
| N | Valid | 24 | 12 |
| | Missing | 0 | 12 |
| Mean | | 1.9713 | 1.9808 |
| Std. Deviation | | .15925 | .15831 |
| Minimum | | 1.74 | 1.74 |
| Maximum | | 2.19 | 2.19 |

Statistics

| | | Post_test | Post_eks |
|----------------|---------|-----------|----------|
| N | Valid | 24 | 12 |
| | Missing | 0 | 12 |
| Mean | | 1.8271 | 1.7367 |
| Std. Deviation | | .13363 | .07139 |
| Minimum | | 1.62 | 1.62 |
| Maximum | | 2.12 | 1.88 |

Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

| | | Pre_eks | Pre_kont |
|--------------------------------|----------------|---------|----------|
| N | | 12 | 12 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 1.9808 | 1.9617 |
| | Std. Deviation | .15831 | .16662 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .156 | .184 |
| | Positive | .110 | .184 |
| | Negative | -.156 | -.159 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .542 | .638 |

| | | |
|---------------------------------|------|------|
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .931 | .811 |
| a. Test distribution is Normal. | | |
| | | |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Post_eks | Post_Kont |
|---------------------------------|----------------|----------|-----------|
| N | | 12 | 12 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 1.7367 | 1.9175 |
| | Std. Deviation | .07139 | .12001 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .196 | .115 |
| | Positive | .196 | .108 |
| | Negative | -.128 | -.115 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .680 | .400 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .745 | .997 |
| a. Test distribution is Normal. | | | |
| | | | |

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pre_test

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .333 | 1 | 22 | .469 |

Test of Homogeneity of Variances

Post_test

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 3.273 | 1 | 22 | .084 |

Uji t-test

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre_eks | 1.9808 | 12 | .15831 | .04570 |
| | Post_eks | 1.7367 | 12 | .07139 | .02061 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|---------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Pre_eks & Post_eks | 12 | .525 | .080 |

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 Pre_eks - Post_eks | .24417 | .13527 | .03905 | .15822 | .33012 | 6.253 | 11 | .000 |

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 Pre_kont | 1.9617 | 12 | .16662 | .04810 |
| Post_Kont | 1.9175 | 12 | .12001 | .03464 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|-----------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 Pre_kont & Post_Kont | 12 | .962 | .000 |

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 Pre_kont - Post_Kont | .04417 | .06082 | .01756 | .00552 | .08281 | 2.516 | 11 | .029 |

*Lampiran 5***Program Latihan Menggiring Bola**

Kelompok eksperimen 1 : Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar

Kelompok eksperimen 2 : Latihan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam

Hari/Jam : Rabu, Jumat 14.00-selesai
Minggu 07.00-selesai

| No | Tanggal | Kegiatan | |
|----|-----------------------|---|--|
| | | Kelompok Eksperimen 1 | Kelompok Eksperimen 2 |
| 1 | 8 Juni 2011 | Tes Awal (pre test) | Tes Awal (pre test) |
| 2 | 10,13,15 juni 2012 | a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali Penguluran b. Latihan inti Menggiring zig-zag melampaui beberapa tiang pancang 6- 10 tiang pancang, jarak masing-masing tiang satu setengah meter sampai dua meter dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar baik kanan maupun kaki kiri 1 set 5 repetisi c. Penutup Pelepasan Koreksi kesalahan | a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali Penguluran b. Latihan inti Menggiring zig-zag melampaui beberapa tiang pancang 6- 10 tiang pancang, jarak masing-masing tiang satu setengah meter sampai dua meter dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam baik kanan maupun kaki kiri 1 set 5 repetisi c. Penutup Pelepasan Koreksi kesalahan |

| | | | |
|---|-----------------------|---|---|
| 3 | 17,20,22 Juni 2012 | <p>a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali Penguluran</p> <p>b. Latihan inti Pemain berbaris berdiri berbanjar dibelakang garis start.jarak garis start dengan tiang pancang 15-30 meter secara estafet berganti-gantian menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar dari garis start kemudia zig-zag melalui tiang pancang kembali ke tempat start. Jarak masing-masing tiang pancang antara 2-3 meter 1 set 6 repetisi</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelepasan ○ Koreksi kesalahan | <p>a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali Penguluran</p> <p>b. Latihan inti Pemain berbaris berdiri berbanjar dibelakang garis start.jarak garis start dengan tiang pancang 15-30 meter secara estafet berganti-gantian menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar dari garis start kemudia zig-zag melalui tiang pancang kembali ke tempat start. Jarak masing-masing tiang pancang antara 2-3 meter 1 set 6 repetisi</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelepasan ○ Koreksi kesalahan |
| 4 | 24,27,29 Juni 2012 | <p>a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali Penguluran</p> <p>b. Latihan inti Semua pemain membentuk lingkaran, jarak antara</p> | <p>a. Pendahuluan Lari keliling lapangan 2 kali Penguluran</p> <p>b. Latihan inti d. Latihan inti Semua pemain membentuk lingkaran, jarak antara</p> |

| | | | |
|---|-----------------|--|---|
| | | <p>masing-masing pemain 2 meter,tiap-tiap 3 orang merupakan satu regu dengan satu bola, Dengan aba-aba, semua pemain nomor 1 segera mulai menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki luar melalui pemain lainnya, setelah sampai pada pemain nomor 2 seregunya bola segera dioperkan,dan setelah mengoperkan bola segera kembali ketempat semula.Pemain no 2 menerima boal dan segera menggirng bola zig-zag melalui pemain lainnya,dan seterusnya pada pemain no 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 set 7 repetisi <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelepasan ○ Koreksi kesalahan | <p>masing-masing pemain 2 meter,tiap-tiap 3 orang merupakan satu regu dengan satu bola, Dengan aba-aba, semua pemain nomor 1 segera mulai menggiring bola zig-zag menggunakan kura-kura kaki dalam melalui pemain lainnya, setelah sampai pada pemain nomor 2 seregunya bola segera dioperkan,dan setelah mengoperkan bola segera kembali ketempat semula.Pemain no 2 menerima boal dan segera menggirng bola zig-zag melalui pemain lainnya,dan seterusnya pada pemain no 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 set 7 repetisi <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelepasan ○ Koreksi kesalahan |
| 5 | 1,4,6 Juli 2012 | <p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lari keliling lapangan 2 kali | <p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lari keliling lapangan 2 kali |

| | | | |
|---|-------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ○ Penguluran <p>b. Latihan inti</p> <p>Latihan menggiring bola kura-kura kaki luar. Pemain berdiri,berbaris berbanjar di belakng garis satrt, jarak garis start dengan tiang pancang 15-30 meter. Secara estafet, berganti-gantian menggiring bola dari tempat start sampai tiang pancang kemudian berputar melalui tiang apancang berputar kearah kanan semua ataupun dari arah kiri ke kiri semua.</p> <p>1 set 8 repetisi</p> <p>c. Penutup</p> <p>Pelepasan</p> <p>Koreksi kesalahan</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Penguluran <p>b Latihan inti</p> <p>Latihan menggiring bola kura-kura kaki dalam, Pemain berdiri,berbaris berbanjar di belakng garis satrt, jarak garis start dengan tiang pancang 15-30 meter. Secara estafet, berganti-gantian menggiring bola dari tempat start sampai tiang pancang kemudian berputar melalui tiang apancang berputar kearah kanan semua ataupun dari arah kiri ke kiri semua.</p> <p>1 set 8 repetisi</p> <p>a. Penutup</p> <p>Pelepasan</p> <p>Koreksi kesalahan</p> |
| 6 | 8,13,15 Juli 2012 | <p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lari keliling lapangan 2 kali ○ Penguluran <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Latihan menggiring bola kura-kura kaki luar. Menggiring | <p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lari keliling lapangan 2 kali ○ Penguluran <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Latihan menggiring bola kura-kura kaki dalam Latihan |

| | | | |
|---|--------------|--|--|
| | | <p>bola dengan membuat lintasan angka delapan melalui dua buah tiang pancang atau dua orang pemain yang berdiri dengan jarak masing-masing 8 – 10 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 set 10 repetisi <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelepasan <p>Koreksi kesalahan</p> | <p>menggiring bola kura-kura kaki luar. Menggiring bola dengan membuat lintasan angka delapan melalui dua buah tiang pancang atau dua orang pemain yang berdiri dengan jarak masing-masing 8 – 10 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 set 10 repetisi <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelepasan <p>Koreksi kesalahan</p> |
| 7 | 18 juli 2012 | Tes akhir (post test) | Tes akhir (post test) |

Lampiran 6

Penjelasan Instrumen Pengambilan Data *Pre Test* dan *Post Test*

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola melewati rintangan dengan menggunakan semua bagian kaki (Nurhasan, 2001:161). Pelaksanaannya yaitu :

1. Pada aba-aba “siap” testee berada dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba “ya”, testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya dengan arah panah yang telah ditentukan.
3. Apabila terjadi salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat terjadi kesalahan.
4. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak kaki pernah menyentuh bola.

Gerakan tersebut dinilai gagal apabila:

1. Testee menggiring bola hanya dengan satu kaki saja.
2. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
3. Testee menggunakan anggota badan yang lain untuk menggiring bola.

Waktu yang ditempuh oleh testee mulai dari aba-aba “ya”, sampai testee melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik (Nurhasan,2001:162).

Lampiran 7



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 107 / PP.3.1.30 / 1 / 2012 22 Februari 2011
 Lampiran : 1 lembar
 Hal : Usul Penetapan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.
 NIP : 19610114,198601,1,001
 Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a
 Jabatan : Lektor Kepala
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Tri Aji, S.Pd, M.Pd
 NIP : 19801103,200604,1,010.
 Pangkat/Golongan : Penata Muda / III-a
 Jabatan : Asisten Ahli
 Mata Kuliah : TP. Sepak Takrow
 Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

✓ Nama : AZIZ ERIYANTO
 NIM : 6301407121
 Program Studi : Pendidikan Kepeatihan Olahraga
 Tema : " TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN PENGEMBANGANNYA "

Untuk itu mohon diterbitkan surat penentuannya



Drs. Hermawan, M.Pd.
 NIP.195904011988031 002

FM-03-AKD-24

Lampiran 8



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 226 / FIK / 2012
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012

Menimbang: Bahwa untuk mempersiakan mahasiswa Jurusan /Prodi PKLO FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan PKLO FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambah Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003 No.78).

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga (PKLO) tanggal, 23 Februari 2012

MEMUTUSKAN

Menetapkan
PERTAMA : Menunjuk dan mengugaskan kepada :

1. Nama : Des. Wahadi, M.Pd.
NIP : 19610114,198601,1,001
Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a
Jabatan : Lektor Kepala
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Tri Aji, S.Pd, M.Pd
NIP : 19801103,200604,1,010.
Pangkat/Golongan : Pemata Muda / III-a
Jabatan : Asisten Ahli
Mata Kuliah : TP. Sepak Takraw
Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

Nama : AZIZ ERIYANTO
NIM : 6301407121
Program Studi : Pendidikan Keahlian Olahraga
Tema : " TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN PENGEMBANGANNYA"

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DEKATAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 23 Februari 2012
an. Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

DRS. TRI RUSTIADI, M.Kes.
NIP. 196410231990021 001

Tembusan :
1. Yth. Dekan FIK
2. Yth. Ketua Jurusan PKLO
3. Yth. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan.

FM-03-AKD-24

Lampiran 9



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007 Fax. 8508007
Email : FIK - UNNES SMG. @. Com

Nomor : 4339 / UN37.1.6 / PL / 2012
Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Klub SSB Camar Emas Jaya Ungaran
di
Kabupaten Semarang.

Dengan hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : AZIS ERIYANTO
NIM : 6301407121
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul : **" PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN KURA-KURA KAKI LUAR DAN DALAM DENGAN RINTANGAN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB CAMAR EMAS JAYA UNGARAN 2012." di Klub SSB Camar Emas Jaya Ungaran Kabupaten Semarang.**

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Semarang, 22 Juni 2012

Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410231990021 001

Tembusan :
1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
3. Mahasiswa yang bersangkutan

FM-05-AKD-24



Lampiran 10

**SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
CAMAR MAS JAYA
KABUPATEN SEMARANG**

Sekretariat : Jl. Darmawangsa RT 10 Kalisari Langensari
Telp.085290142279

SURAT KETERANGAN

Menindak lanjuti permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unniversitas Negeri Semarang. Nomor 4094/UN37.1.6/PL/2012. Menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini.

Nama : Azis Eriyanto
NIM : 6301407121
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian pada pemain usia 14-16 tahun SSB Camar Mas Jaya Ungaran tahun 2012 pada tanggal 30 Juni sampai dengan tanggal 8 Juli 2012. Dengan judul “ *Pengaruh perbedaan menggiring bola menggunakan kura – kura kaki luar dan kura – kura kaki dalam dengan rintangan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Camar Mas Jaya Ungaran 2012*”.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ungaran, 18 Juli 2012
Ketua Harian SSB CMJ

Hermanto

Lampiran 11

TABEL IV
TABEL NILAI-NILAI

| 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 |
| ∞ | 0,674 | 0,842 | 1,282 | 1,645 | 1,960 | 2,326 | 2,576 | 3,291 |

*Lampiran 12***Dokumentasi****Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Luar****Latihan Data Mnggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Dalam**



Gambar Instrumen Penelitian



Gambar pengambilan data *Pre test*



Gambar Pengambilan Data *Pos test*



Gambar Instrumen penelitian