



**PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* DAN
LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP HASIL
KECEPATAN *DRIBBLING***

**(Suatu penelitian pada pemain sepakbola kelompok usia 12 tahun
SSB Barca di Kabupaten Temanggung tahun 2015)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk
memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Hafidz Nurwin Priyantono

6301411106

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

2015



**PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* DAN
LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP HASIL
KECEPATAN *DRIBBLING***

**(Suatu penelitian pada pemain sepakbola kelompok usia 12 tahun
SSB Barca di Kabupaten Temanggung tahun 2015)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk
memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Hafidz Nurwin Priyantono
6301411106**

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

2015

ABSTRAK

Hafidz Nurwin Priyantono. 2015. Pengaruh latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Kriswantoro, M.Pd. dan Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes.

Kata Kunci : latihan tepukan *dribble*, lingkaran *sprint*, dan hasil kecepatan *dribbling*.

Latar belakang masalah : lemahnya kemampuan kecepatan *dribbling* bola, kurang beraninya pemain untuk *dribbling* bola, mudah kehilangan bola saat *dribbling* ketika berhadapan dengan lawan

Permasalahan penelitian : 1) Apakah ada pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola? 2) Apakah ada pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola? 3). Diantara latihan tersebut, manakah yang lebih baik terhadap kemampuan *dribbling* bola?

Metode penelitian dengan eksperimen. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*, variabel terikat penelitian ini adalah hasil kecepatan *dribbling* bola. Populasi penelitian adalah siswa SSB Barca berjumlah 80 anak. Sampel penelitian ini adalah siswa SSB Barca Kabupaten Temanggung usia 12 tahun sebanyak 22 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *dribbling* bola sedangkan untuk analisis data menggunakan rumus *t-test*.

Hasil perhitungan *pre test* dan *post test* latihan tepukan *dribble* diperoleh $t_{hitung} = 4.482 > t_{tabel} 2,228$, berarti ada perbedaan hasil yang signifikan. Hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* latihan lingkaran *sprint* diperoleh $t_{hitung} = 4,160 > t_{tabel} = 2,228$, berarti ada perbedaan yang signifikan. Hasil perhitungan data *post test* eksperimen 1 dan eksperimen 2 $t_{hitung} = -0,555 < t_{tabel} = 2,080$ berarti tidak ada perbedaan yang signifikan diantara keduanya.

Simpulan penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* bola. Akan tetapi latihan tepukan *dribble* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan lingkaran *sprint*. Saran penelitian ini adalah latihan tepukan *dribble* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola, lingkaran *sprint* dapat digunakan untuk variasi latihan.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* dan Lingkaran *Sprint* terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Kelompok Usia 12 Tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung" Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 24 September 2015

Pembimbing I

(Drs. Kriswantoro, M.Pd.)

NIP. 196106301987031003

Pembimbing II

(Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes)

NIP. 197109091998021001

Menyetujui,

Kajur / Kaprodi PKLO



(Drs. Herawan, M.Pd.)

NIP. 195904011988031002

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Hafidz Nurwin Priyantono

NIM : 6301411106

Jurusan : PKLO

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* dan Lingkaran *Sprint* terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Kelompok Usia 12 Tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberikan penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademi dari Universitas Negeri Semarang dan Sanksi Hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,
Yang menyatakan,



Hafidz Nurwin Priyantono
NIM. 6301411106

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Setiap kesabaran akan menuai hasil yang indah”

Akan adanya keindahan setelah kita bersabar, karena saat kita bersabar tak ada yang menjadi sia-sia.

(Hafidz Nurwin P)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yaitu ibu Siti Nuryanah dan Bapak Akhmad Supriyanto Amin tercinta, terima kasih atas segala doa, dukungan cinta dan kasih sayang serta nasehat yang diberikan sehari-hari.
2. Kakakku Nurul Laely P, M. Saad Farid U.A, dan Jayanti Widi Astuti yang selalu memberi semangat dan motivasi
3. Sahabat PKLO angkatan 2011 dan almamater FIK UNNES yang selalu mendorong dalam penyelesaian studi Strata 1 di FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, maka dalam penelitian ini penulis untuk 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 FIK UNNES, yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES Bapak Drs. Hermawan, M.Pd atas persetujuan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan petunjuk, pengarahan, serta bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen FIK UNNES yang telah memberikan bekal-bekal ilmu kepada penulis selama menjadi mahasiswa.
7. Bapak B.E Prayantoro, S.S, selaku pelatih serta siswa-siswa SSB Barca Temanggung yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Asisten Pelatih SSB Barca Temanggung yang telah membantu tenaga dan semangat.
9. Rekan-rekan mahasiswa PKLO 2011 atas bantuan dan dorongannya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan satu kontrakan yang telah membantu ide, semangat dan memotivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah Swt melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas kebaikan semua pihak yang banyak membantu materiil maupun spiritual kepada penulis.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap orang yang membacanya.

Semarang, 28 Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Peneliti.....	10

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori	11
2.1.1 <i>Dribbling bola</i>	11
2.1.2 Teknik <i>Dribbling</i> dalam Sepakbola	11
2.1.3 Tujuan <i>Dribbling</i> Bola.....	21
2.1.4 Latihan <i>Dribbling</i>	21
2.1.4.1 Latihan Tepukan <i>Dribble</i>	22
2.1.4.2 Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	23
2.1.5 Kondisi Fisik.....	24
2.1.6 Kerangka Berpikir.....	27
2.1.6.1 Analisis Latihan <i>Dribble</i> Menggunakan Tepukan <i>Dribble</i> Terhadap Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola	28
2.1.6.2 Analisis Latihan <i>Dribble</i> Menggunakan Lingkaran <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola	30
2.1.6.3 Analisis Latihan <i>Dribble</i> Menggunakan Latihan Tepukan <i>Dribble</i> Lebih Baik Daripada Latihan Lingkaran <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	31
2.2 Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	33
3.1.1 Jenis Penelitian	33
3.1.2 Desain Penelitian	34
3.2 Variabel Penelitian	35
3.2.1 Variabel Bebas	35
3.2.2 Variabel Terikat	36
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik penarikan Sampel	36
3.3.1 Populasi Penelitian	36
3.3.2 Sampel Penelitian	36
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel	36
3.4 Instrumen Penelitian	37
3.5 Prosedur Penelitian	38
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	40
3.7 Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	48
4.2 Pembahasan	60
4.2.1 Adanya Pengaruh Latihan Tepukan <i>Dribble</i> terhadap kemampuan kecepatan <i>Dribbling</i>	60
4.2.2 Adanya Pengaruh Latihan Lingkaran <i>Sprint</i> terhadap kemampuan kecepatan <i>Dribbling</i>	61
4.2.3 Latihan <i>Dribble</i> menggunakan Tepukan <i>Dribble</i> lebih baik dibandingkan latihan lingkaran <i>Sprint</i> Dalam meningkatkan Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i>	62
4.3 Kelemahan Penelitian	63

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	65
5.2 Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	----

LAMPIRAN	69
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1. 3.1 Tabel Perhitungan Statistik	43
2. 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
3. 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	49
4. 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Dua Varian Data <i>Pre Test</i>	50
5. 4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	51
6. 4.5 Hasil Kesamaan Dua Varians data <i>post test</i> Kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2	52
7. 4.6 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan dua rata-rata dua pihak data <i>pre test</i>	53
8. 4.7 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan rata-rata kelompok <i>Dribble</i> menggunakan latihan Tepukan <i>Dribble</i> data <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	54
9. 4.8 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan rata-rata kelompok <i>Dribble</i> menggunakan latihan Lingkaran <i>Sprint</i> data <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	56
10. 4.9 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan rata-rata dua pihak antara Kecepatan <i>Dribbling</i> menggunakan Latihan Tepukan <i>Dribble</i> dan Lingkaran <i>Sprint</i> Data <i>Post Test</i>	58
11. 4.10 Hasil Peningkatan Waktu Tempuh Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> ..	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1.1 Profil SSB Barca saat Menjuarai Piala Pengcab PSSI	7
2. 2.1 <i>Dribbling</i> Bola Bagian Dalam	18
3. 2.2 <i>Dribbling</i> Bola Menggunakan Kura-Kura kaki	19
4. 2.3 <i>Dribbling</i> Bola Bagian Luar.....	21
5. 2.4 Tepukan <i>Dribble</i>	23
6. 2.5 Lingkaran <i>Sprint</i>	24
7. 3.1 Desain Penelitian	35
8. 3.2 Instrumen Penelitian Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penetapan Dosen Pembimbing	69
2. Ijin Penelitian	70
3. Keterangan Melakukan Penelitian	71
4. Program Latihan.....	72
5. Daftar Nama dan Usia Sampel	82
6. Data Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola pada Pemain SSB Barca Temanggung.....	83
7. Daftar Hasil test awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Setelah diRangking dan Pemberian Kode Test.....	84
8. Daftar Rangking Pre test Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola untuk Di <i>Matchingkan</i>	85
9. Daftar Rangking <i>Pre Test</i> Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2	86
10. Daftar Hasil Post-Test Kemampuan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	87
11. Tabel Nilai-nilai.....	88
12. Dokumentasi.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi ini olahraga sepakbola sangatlah populer hampir disetiap negara-negara maju maupun negara berkembang seperti Indonesia mulai menunjukkan kemajuannya. Banyak mendirikan akademi atau sekolah-sekolah yang membentuk atlet. Khususnya cabang sepakbola, hampir di setiap kota memiliki sekolah sepakbola atau tim kebanggaan kota.

Permainan sepakbola selain dimainkan sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang juga sudah menjadi kegiatan yang dilakukan secara profesional, sehingga dituntut suatu prestasi yang tinggi, hal ini wajar karena permainan sepakbola sudah dipertandingkan baik daerah, nasional, maupun internasional.

Untuk bermain sepakbola cukup dengan lapangan kecil-kecilan, dilakukan beberapa anak saja. Lapangan asal ada tempat ruang, berupa lapangan olahraga di sekitar sekolah, halaman sekolah, parkir gedung maupun perkantoran, halaman rumah, sawah yang sedang kering tidak ditanami, dan lorong-lorong. Semuanya asal tidak mengganggu atau tidak membahayakan. Dalam cuaca terang, ataupun pada waktu hujan tidak menjadi halangan. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola, dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan.

Menurut Rohim (2008:1) Permainan sepakbola merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepakbola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya.

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team 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 energi dan waktu (Sukatamsi, 1984: 12)

Menurut Scheunemann, (2008:07) Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan puzzle, sepakbola terdiri dari banyak kepingan puzzle. Bagian –bagian ini perlu disatukan sehingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Disinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya olahragawan menurut Sukatamsi (1984: 11) haruslah memiliki 4 kelengkapan

pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungan dengan kemampuan koordinasi gerak, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepakbola diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak permainan sepakbola. Oleh karena itu, pemain yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang lebih baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Faktor penting lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar. Pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepakbola menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan.

Teknik dasar dalam sepakbola sangat berpengaruh penting sebagai

fondasi awal bagi pemain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola.

Seluruh teknik dasar sepakbola dibutuhkan dalam hal ini misalnya : *Control, passing, Heading, Shooting* dan lain-lainya. Salah satu teknik yang terpenting dalam pemain sepakbola adalah *dribbling*. *Dribbling* dalam sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau melakukan tembakan.

Keterampilan dasar *dribbling* bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola kearah gawang untuk mencetak sebuah gol. Begitu pentingnya *dribbling* bola dalam permainan sepakbola, sehingga banyak tes keterampilan bermain sepakbola mencantumkan item tes *dribbling* bola sebagai salah satunya tes.

Beberapa tes keterampilan dasar bermain sepakbola pasti ada tes *juggling, passing, shooting, dribbling*, dan bentuk-bentuk kombinasi tes (misal *dribbling* dan *passing*). Pada setiap tes keterampilan dasar bermain sepakbola kemampuan *dribbling* bola selalu menjadi item tes. Sekian banyak tes keterampilan dasar bermain sepakbola yang dibuat oleh para pakar sepakbola

pasti tidak akan melupakan item tes kemampuan *dribbling* bola zig-zag.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *Dribbling* (*dribbling* bola).

Dengan pentingnya *dribbling* bola dalam permainan sepakbola maka perlu adanya metode khusus yang efektif dalam berlatih untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan *Dribbling*. Diantara model-model latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *dribbling* yang baik ada dua model latihan yang menarik yang diungkapkan oleh Mielke (2007:7) yaitu model latihan tepukan *dribble*, dan lingkaran *sprint* dijelaskan bahwa :

Tepukan *dribble* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang *agresif*. Jadi model latihan ini memerlukan kontrol yang baik serta kecepatan untuk *dribbling* bola agar tidak terpeuk oleh pemain lainnya. Sedangkan Lingkaran *Sprint* digunakan untuk mengembangkan kemampuan *dribbling* dengan cepat yang kemudian berhenti mendadak Mielke (2007:7).

Dari pendapat ahli tersebut, peneliti ingin meneliti kedua metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan *dribbling*. Dalam pembinaan usia dini sangatlah penting guna meningkatkan atlet- atlet atau pemain yang berkualitas. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina

melalui Sekolah Sepakbola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan dengan baik.

Sekolah sepakbola dan klub sepakbola yang di kelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 8-16 tahun, adalah potensi yang harus dikembangkan dibina dengan profesional sehingga menjadi modal awal menjadi tim Nasional Indonesia. Salah satunya adalah berdirinya Klub SSB Barca di Kabupaten Temanggung.

SSB Barca berdiri pada tahun 2010. Kepala SSB atau Direktur SSB yaitu Bapak Bambang Eko Prayantoro S.S, yang mempunyai 4 tenaga pelatih pengurus SSB yaitu Bambang Eko Prayantoro sebagai Pelatih Kepala dan memiliki 4 pelatih asisten yaitu: Eko Haryanto, Beny Puji P, Agus Purwanto dan Maryono. Memiliki tiga tim yang masing-masing di kelaskan berdasarkan umur yaitu umur usia 10 tahun berjumlah 25 anak, usia 12 tahun berjumlah 27 anak dan *under* 16 tahun berjumlah 28 anak. Dengan jumlah murid yaitu 80 anak, SSB Barca Temanggung berlatih di lapangan Desa Giyanti Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung. Sebelah Selatan dari Alun-Alun Temanggung. SSB Barca Temanggung juga sering mengikuti *event-event* pertandingan di antaranya sering mengikuti turnamen diluar kota Temanggung bahkan merebut juara. Bahkan pertengahan tahun 2015 ini SSB Barca merebut juara 2 diturnamen U-12 di kota Salatiga, kemudian merebut juara 1 kelompok umur 10 tahun dikota

sendiri yaitu Piala Asosiasi PSSI Kabupaten Temanggung.



Gambar 1.1 SSB Barca Menjuarai Kompetisi Sepakbola KU-10TH dan KU-12TH Asosiasi PSSI Kabupaten Temanggung

Penulis melakukan pengamatan dan melakukan observasi di SSB Barca tersebut baik saat melakukan latihan dan saat uji coba pertandingan. Ternyata banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal keterampilan kecepatan *dribbling* bola, sehingga banyak kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik akan mengangkat dengan judul penelitian “PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* DAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLING* PADA SSB BARCA U12 KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2015”

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagai alasan lain pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 *Dribbling* bola merupakan teknik dasar yang paling penting dalam sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola.
- 1.2.2 Komponen dari kondisi fisik yang sangat menentukan dan mendukung dalam pencapaian kecepatan *dribbling* bola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.
- 1.2.3 *Dribbling* bola diantaranya dapat dilatih dengan menggunakan latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan yang diteliti lebih terfokus dan jelas, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah penelitian sebagai berikut:

Pengaruh latihan tepukan *dribble* dan latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada siswa SSB Barca Kabupaten Temanggung.

1.4 Rumusan Masalah

Adanya dua model latihan yang berbeda penerapannya akan berbeda pula pengaruhnya dalam peningkatan sebuah ketrampilan. Pengaruh Latihan tepukan *dribbling* dan lingkaran *sprint* terhadap kecepatan hasil *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola merupakan permasalahan yang perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian, sehingga akhirnya akan diperoleh kesimpulan tentang bentuk latihan mana yang memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan ketrampilan *dribbling* pada atlet sepakbola. Manfaat kedua bentuk

latihan tersebut terhadap peningkatan *dribbling* juga belum terbukti secara ilmiah, sehingga muncul pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan tepukan *dribble* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola dalam sepakbola di SSB Barca Temanggung 2015 ?
- 1.4.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola dalam sepakbola di SSB Barca Temanggung 2015 ?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan tepukan *dribble* dan latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola dalam sepakbola di SSB Barca Temanggung 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Barca Temanggung tahun 2015.
- 1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Barca Temanggung tahun 2015.

1.5.3 Untuk mengetahui manakah hasil yang lebih baik antara latihan tepukan *dribble* dan latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Barca Temanggung tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitiannya ini dapat digunakan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat secara teoritis

1.6.1.1 Dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi lembaga atau organisasi keolahragaan dan perorangan yang terkait dengan pembinaan olahraga sepakbola mengenai pengaruh latihan tepukan *dribbling* dan latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan hasil kecepatan *dribbling* bola pada cabang olahraga sepakbola.

1.6.1.2 Bagi pemain, penelitian ini berguna sebagai bentuk latihan alternative dan mengasah kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola.

1.6.2 Manfaat secara praktis

1.6.2.1 Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih sepakbola dalam bahan pertimbangan menyusun program latihan teknik dasar sepakbola, khususnya program latihan *dribbling* bola.

BAB II

Landasan Teori, Kerangka Berfikir dan Hipotesis

2.1 Landasan Teori

2.1.1 *Dribbling* Bola

Dribbling pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang bisa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan untuk memberikan umpan kepada teman dengan tepat. Salah satu kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang melakukan *dribbling* adalah kelincahan dan kecepatan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 9). Kelincahan atau agility adalah kemampuan seseorang bergerak dan berubah arah dengan cepat (Haryono, 2009:25).

Menurut Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menahan bola, c) mengontrol bola, d) menggiring bola.

2.1.2 Teknik *Dribbling* dalam Sepakbola

Pada dasarnya permainan sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dalam permainan sepakbola adalah untuk

mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol para pemain harus tangkas, sigap dan baik dalam mengontrol bola. Para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian lainnya kecuali kedua tangan lengan untuk memainkan bola. Hanya ada satu pemain dari kedua tim yang diperbolehkan memegang bola dan itu hanya dilakukan dalam area terbatas sekitar gawang, pemain ini disebut *keeper* atau penjaga gawang. (Salim, 2008:12)

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walau permainan memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seseorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang apik dan membuat keputusan yang tepat. Agar lebih berhasil pemain harus bisa menguasai ketrampilan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola, diantaranya adalah *dribbling* bola. Mengiring adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah (Sukatamsi, 1984:158). *Dribbling* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat menguasai bola. Dengan *dribbling* yang baik, pemain akan berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Dribbling bola dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi yang

sangat besar dalam menjalin kerjasama tim yang baik khususnya dalam penyerangan dan dalam hal pertahanan daerah. Dalam permainan sepakbola akan terlihat menarik enak ditonton apabila para pemain bermain dengan keterampilan yang baik, benar dan teknik tinggi. Seorang pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian kaki yang tepat pada saat *dribbling* bola khususnya agar bola tetap dalam penguasaan. Tentu saja butuh keterampilan *dribbling* yang benar untuk dapat melakukannya.

Guna mendapatkan ketenangan dalam *dribbling* bola, maka salah satu kaki terkuat sangat menentukan. Untuk itu seorang atlet harus memperhatikan salah satu kaki yang terkuat atau dimana harus menggunakan kaki yang paling biasa untuk *dribbling* bola.

Ketika *dribbling* bola dengan kaki usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki. Jarak langkah adalah jarak di antar kedua kaki ketika berlari secara normal. Jika perlu, kamu selalu bisa mempercepat langkah, tetapi jangan sampai kehilangan kontrol terhadap bola (Mielke 2007:2)

Luxbacher (2011:47) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket, yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbatas. Pemain dapat menggunakan berbagi bagian kaki (*inside*, *outside*, *instep*, telapak kaki). Pemain dapat mengembangkan gayannya sendiri

atau menemukan ciri khasnya dalam berlari sambil *dribbling* bola, melewati lawan dan membuka pertahanan lawan.

Pada dasarnya definisi terampil biasanya digunakan untuk menyatakan respon nyata terhadap suatu stimulus yang terkontrol. Respon itu dicatat berdasarkan kesalahan, respon yang betul, frekuensi atau cepat lambatnya reaksi.

2.1.2.1 kecepatan

Dalam berbagai cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting. Bahkan di sepakbola, kecepatan juga sangat bermanfaat. Seperti halnya *dribbling* cepat, berlari cepat dan sebagainya. Menurut (Haryono, 2008:25) kecepatan atau speed adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perubahan posisi dari suatu tempat ke tempat lain dengan waktu yang singkat.

Dengan demikian dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan fisik bergerak dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan bukan berarti mengerjakan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi dapat pula terbatas pada anggota tubuh yang lain. Seperti halnya *dribbling* bola dan melewati lawan, harus cepat untuk melakukan gerakanya.

2.1.2.2 Kelincahan

Kemampuan kelincahan sangatlah dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan gerak akselerasi dan dan gerak yang berubah.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Sama halnya saat *dribbling* bola pada permainan sepakbola, dapat sesegera mungkin merubah arah dengan cepat demi melewati lawan saat *dribbling*. Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang bergerak dan berubah arah dengan cepat. (Haryono, 2008:25). Dengan gerakan yang cepat dan merubah arah pemain bisa *dribbling* bola melewati lawan dengan gerakan tipuan.

2.1.2.3 Pelaksanaan *Dribbling* Bola

Cara *dribbling* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik menggiring bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, Sedangkan untuk melakukan teknik *dribbling* bola kearah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat *dribbling* bola dengan baik maka perlu dilakukan latihan-latihan yang terus – menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip *dribbling* bola. Menurut Sarumpaet (1992:24) untuk dapat menggiring bola diantaranya adalah: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Agar dapat melakukan gerakan yang terampil saat *dribbling* bola. Maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola antara lain: 1) bola di dalam penguasaan permainan, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, kaki selalu terkontrol. 2) didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan. 3) bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola kedepan , jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki. 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan. 5) badan agak condong ke depan , gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari (Sukatamsi 1992 : 158).

Prinsip-prinsip *dribbling* bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerak dengan keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus dan enak ditonton. Adapun kesalahan didalam *dribbling* bola adalah sebagai berikut: 1) bukan mendorong tetapi menendang bola, sehingga jalannya bola terlalu kencang dan tidak terkontrol. 2) jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh , sehingga direbut oleh lawan. 3) irama langkah lari kaki rusak akibat akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak sesuai. 4) mata selalu tertuju pada bola

sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bol dapat dikuasai pemain atau tim akan berusaha agar bola tidak mudah hilang dari penguasaan atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan *dribbling* bola.

2.1.2.4 Macam-macam Teknik *Dribbling* Bola

Secara umum teknik menggiring bola dapat dibedakan 3 (tiga) yaitu, *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar dan punggung kaki. Penjelasan tentang teknik *dribbling* tersebut diuraikan sebagai berikut :

2.1.2.4.1 *Dribbling* Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

Dribbling bola menggunakan sisi kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. *Dribbling* bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain mealakukan *dribbling* bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindungi di antara kedua

kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Sentuhan bola dengan menggunakan sisi kaki dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola (Mielke, 2007:2).

Analisis *dribbling* bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam : Bola tetap berdekatan dengan kaki, jarak langkah di antara kedua kaki ketika berlari seperti biasa, kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan terpaku dengan kaki, jangan melakukan *dribbling* bola terlalu lama, pada waktu *dribbling* bola kedua lutut sedikit di tekuk untuk mempermudah penguasaan bola, kaki yang digunakan untuk *dribbling* bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan, kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.



Gambar 2.1
Dribbling bola bagian dalam
(Dokumntasi 2015)

2.1.2.4.2 *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, biasa memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan yang umum terjadi pada pemain pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika seseorang melakukan *tackling* keras saat mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bola bila ingin bergerak cepat di lapangan. Soekatamsi (1985:161) Dengan menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini pemain dapat membawa bola dengan cepat. Saat berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kaki bergerak kedepan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kaki.



Gambar 2.2

Dribbling bola menggunakan kura-kura kaki
(Dokumentasi 2015)

2.1.2.4.3 *Dribbling* bola menggunakan sisi kaki bagian luar

Pengolahan *dribbling* bola memungkinkan seseorang pemain menciptakan ruang , mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* bola adalah salah satu cara mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola hingga mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.

Analisis *dribbling* bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar :

- 1) Posisi tubuh menjadi sangat penting melakukan *dribbling* bola menggunakan sisi bagian luar. Keberhasilan akan ditentukan oleh jarak di antara ke dua kaki ketika sedang melakukan *dribbling* bola dan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong bola menjauhi diri.
- 2) Latihan yang baik untuk mempersiapkan melakukan *dribbling* bola menggunakan sisi kaki bagian luar adalah melangkah kesamping, atau bergeser ke samping. Menghadap kedepan, bergerak menyamping dengantetap menjaga keseimbangan tubuh dan menggerakkan kaki. Jangan menyilangkan kaki ketika sedang bergerak, dan gunakan lengan untuk membatu menjaga keseimbangan



Gambar 2.3
Dribbling Bola Bagian luar
 (Dokumentasi 2015)

2.1.3 Tujuan *Dribbling* Bola

Dribbling bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Menurut Sukatamsi (1984:158) Kegunaan menggiring bola adalah: 1) Untuk melewati Lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

2.1.4 Latihan *Dribbling*

Dalam *dribbling* bola terdapat beberapa teknik yaitu : teknik *dribbling* bola dengan kaki bagian dalam, *dribbling* bola dengan kaki bagian luar dan *dribbling*

bola bagian kura-kura. Adapaun latihan *dribble* dapat dilakukan dengan bermacam-macam metode, diantaranya dapat dilakukan dengan metode latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

2.1.4.1 Latihan tepukan dribble

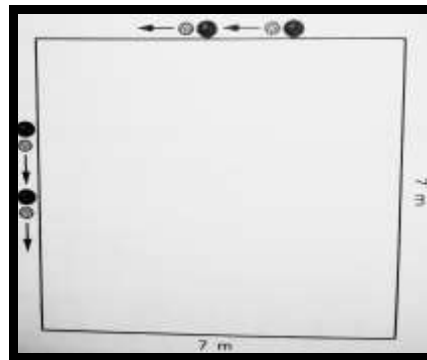
Latihan ini dapat dilakukan dengan kaki bagian luar, bagian dalam bagian, dan bagian kura-kura kaki. Latihan *dribbling* bola menggunakan latihan permainan tepukan dribble selain dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan *dribbling* bola, nantinya kemampuan *dribbling* bolanya akan semakin agresif.

Menurut Mielke (2007:7) Tepukan *dribbling* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang agresif. Pelaksanaannya adalah bagilah suatu bidang menjadi bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m. Empat pemain yang masing-masing membawa bola, dan *dribbling* bola disekitar bidang-bidang bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar dan bagian punggung kaki) untuk *dribbling* bola. Ketika melakukan *dribbling* para pemain mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya.

Menurut (Pamungkas 2009:39) dalam bukunya Kamus Pintar SEPAKBOLA La Diccionario de FUTBOL, *Agresif* adalah pemain yang bersifat

atau bernaluri untuk selalu aktif, proaktif, gesit, bermain menyerang, terus bergerak dan berusaha keras secepat mungkin merebut bola dari lawan. Agresif disini di artikan ingin menyerang dan ingin memenangkan pertandingan karena latihan ini berbentuk permainan yang salah satu pemain berusaha tidak tertepuk oleh lawan. Jadi model latihan ini memerlukan kontrol yang baik serta kecepatan untuk *dribbling* bola agar tidak tertepuk oleh pemain lainnya.

Dibawah ini contoh gambar dari latihan tepukan *dribble* :



Gambar 2.4 Tepukan *dribble*
(Dokumentasi (Mielke 2007:7))

2.1.4.2 Latihan lingkaran *sprint*

Latihan lingkaran *sprint* merupakan model latihan yang dikemukakan oleh Danny Mielke. Lingkaran *Sprint* digunakan untuk mengembangkan kemampuan untuk *dribbling* dengan cepat yang kemudian berhenti mendadak Mielke (2007:7).

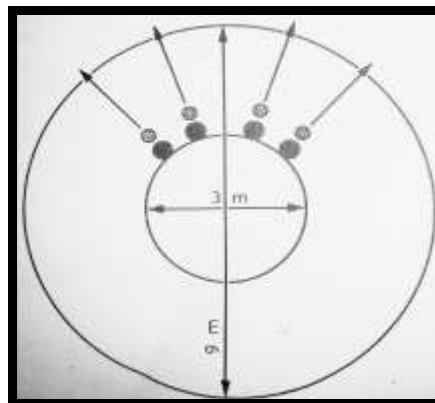
Latihan ini dilakukan menggunakan tanda dengan dua lingkaran. Lingkaran dalam berdiameter 3 m, dan lingkaran luar berdiameter 9 m. setiap pemain diberi sebuah bola. Para pemain memulai permainan dari lingkaran dalam dengan aba-aba dari instruktur atau pelatih, pemain melakukan *sprint* menuju lingkaran luar. Ketua

sampai di lingkaran luar, para pemain harus berhenti sambil tetap mengontrol bola.

Pemain bebas menggunakan semua bagian kaki untuk melakukan *dribbling*.

Pada latihan lingkaran *sprint*, dapat di artikan bisa menggunakan dribble dengan bola dan berlari secepat-cepatnya. Bisa dilakukan juga dengan menendang bola kedepan lalu dikejar sekuat-kuatnya dan berhenti di lingkaran paling luar sambil tetap mengontrol bola.

Dibawah ini adalah contoh gambar dari latihan skema latihan lingkaran *sprint*:



Gambar 2.5 skema latihan Lingkaran *sprint*
(Dokumentasi (Mielke 2007:7))

2.1.5 Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan hal yang paling penting bagi para olahragawan. Aktifitas fisik yang utama untuk menjadi olahragawan yang baik adalah kondisi fisik yang baik pula. Apalagi dengan olahraga permainan sepakbola. Kondisi fisik adalah suatu kondisi fisik utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja (Sajoto 1995:8). Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruhnya harus di kembangkan, walau disana-sini dilakukan dengan prioritas sesuai keadaan atau

setatus tiap komponen itu dan keperluan apa status yang dibutuhkan . hal itu menjadi jelas apabila sampai pada status kondisi fisik.

Selanjutnya tentang kesepuluh kondisi fisik tersebut masing-masing adalah:

1. Kekuatan (*Strenght*) adalah komponen kondisi fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya Tahan Umum (*General Endurance*) dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu:
 - 1) kemampuan seseorang dalam mempergunakan *system* jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 - 2) Daya Tahan Otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Daya otot (*Muscular Power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di arahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*Velocity*).
4. Kecepatan (*Speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan

berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Kelentukan (*Flexibility*) efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.
6. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.
7. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ syaraf otot.
9. Ketepatan (*Accuarcy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau objek langsung yang harus dikenali dengan salah satu bagian tubuh.
10. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang rangsangan yang di

timbulkan lewat indra, syaraf atau feeling lainnya (Sajoto, 1995:10)

Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (Sajoto, 1995:8). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Program latihan fisik harus dikembangkan dengan baik serta sistematis dan terprogram. Sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh dengan demikian memungkinkan seseorang untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Menurut pendapat tersebut di atas, kondisi fisik itu atlit memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesempurnaan fungsional dari sistim tubuh sehingga dengan demikian mungkin atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik maka akan ada peningkatan didalam kemampuan suatu cabang olahraga.

2.1.6 Kerangka Berpikir

Dribbling bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola oleh karena itu teknik ini perlu dilatih dengan baik dan benar agar seorang pemain dapat bermain bola dengan terampil. Ketidak mampuan seorang

pemain membawa atau *dribbling* bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak mengembangkan penyerangan ke daerah lawan.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dengan cepat, lincah dan efektif dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat, diantaranya adalah metode latihan *dribbling* bola dengan menggunakan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

2.1.6.1 Analisis Latihan *Dribble* Menggunakan Tepukan *Dribble* terhadap Kemampuan Kecepatan *Dribbling*.

Menggunakan latihan tepukan *dribble* akan memberikan hasil yang berbeda terhadap kemampuan seorang pemain sepakbola dalam *dribbling* bola, karena dalam latihan tersebut seorang pemain sepakbola akan lebih agresif untuk saling memenangkan permainan dan terampil dalam *dribbling* bola agar tidak keluar arena dan tidak tertepuk oleh lawan. Dengan adanya lawan latihan saat *dribbling* bola pemain menjadi lebih semangat untuk melakukan latihan.

Menurut Mielke (2007:7) Tepukan *dribbling* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang *agresif*. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar dan bagian punggung kaki) untuk *dribbling* bola. Ketika melakukan *dribbling* para pemain

mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya.

Kelebihan dari menggunakan metode latihan *dribbling* bola menggunakan tepukan *dribble* ini diantaranya adalah konsentrasi penuh pemain menjadi lebih tinggi karena adanya tantangan yang harus di kuasai, pemain bergerak dengan cepat ketika mengontrol bola. Bersaing dalam memenangkan agar tidak tertepuk oleh pemain yang ada di belakangnya. Secara teknis dapat meningkatkan kemampuan *dribble* karena melatih kecepatan *dribble* yang agresif saat berbelok.

Kelemahan latihan *dribbling* bola dengan metode latihan tepukan *dribble* adalah bola sulit dikuasai secara baik, teknik tidak selalu bagus atau sempurna, tingkat kesulitannya lebih tinggi karena selain berkonsentrasi pada lapangan yang disediakan harus berusaha menepuk dan berusaha tidak tertepuk lawannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan latihan *dribbling* bola dengan menggunakan latihan tepukan *dribble* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada pemain.

2.1.6.2 Analisis Latihan *Dribble* Menggunakan Lingkaran *Sprint* Terhadap

Kemampuan kecepatan *Dribbling*.

Selama latihan ini semua pemain harus *dribbling* bola tanpa rintangan yang artinya *dribbling* bola lurus kedepan tanpa adanya halangan tanpa persaingan dan gangguan dengan lawan berlatih. Latihan ini menekan pada

keterampilan *dribbling* bola dengan cepat dan berhenti mendadak. *Dribbling* bola tanpa adanya rintangan memudahkan pemain dalam melakukan kontrol, menjaga keseimbangan dan menjaga kecepatan lari dalam *dribbling* bola.

Lingkaran *Sprint* digunakan untuk mengembangkan kemampuan untuk menggiring dengan cepat yang kemudian berhenti mendadak Mielke (2007:7). Pada latihan ini kita *dribbling* bola dengan berlari secepat-cepatnya tanpa ada rintangan, bisa juga dilakukan dengan menendang bola kedepan lalu dikejar sekuat-kuatnya dan mengontrol bola sampai di titik lingkaran dalam atau luar.

Kelebihan dari penggunaan latihan lingkaran *sprint* adalah faktor kesulitannya relatif lebih sedikit, pemain tidak dituntut untuk berkonsentrasi penuh saat *dribbling* bola karena tidak mendapat tekanan dan gangguan dari pemain lain.

Kelemahan latihan lingkaran *sprint* adalah pemain dalam melakukan latihan akan merasa jenuh, karena hanya melakukan gerakan yang mereka sudah kuasai, kesulitannya cenderung kecil sehingga sering kali membuat pemain cepat jenuh atau bosan.

Berdasarkan penjelasan di atas latihan *dribbling* bola menggunakan metode latihan lingkaran *sprint* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola, dengan meningkatnya keterampilan *dribbling* dengan cepat maka secara otomatis kemampuan *dribbling* bola juga akan meningkat.

2.1.6.3 Analisis Latihan *Dribble* Menggunakan Latihan Tepukan *Dribble* Lebih

Baik Daripada Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Kemampuan *Dribbling*.

Latihan *dribbling* bola dengan menggunakan metode tepukan *dribble*, terdapat variasi yang sama antara satu dengan yang lain, keinginan untuk bersaing memenangkan permainan dengan lawan saat dikejar dan mengejar menjadikan motivasi para pemain agar agresif saat melakukan latihan. Hal ini tidak diperoleh pada latihan *dribbling* bola menggunakan metode latihan lingkaran *sprint*, tidak mendapat tekanan dari pemain lainnya. Dengan latihan *dribbling* bola dengan metode tepukan *dribble* diharapkan seorang pemain akan lebih mudah menerapkan teknik yang didapat saat latihan dengan permainan sesungguhnya. Selain itu *dribbling* bola dengan rintangan dan tekanan pemain lain saat di kejar akan meningkatkan kemampuan *dribble*, kecepatan, dan kelincahan yang agresif saat *dribbling* bola. Latihan *dribbling* bola dengan metode lingkaran *sprint* juga memerlukan kontrol bola, dan *dribbling* dengan cepat, akan tetapi terlalu mudah karena latihan tanpa rintangan dan tanpa tekanan dari lawan bermain sehingga kemampuan kontrol bola pada saat *dribbling* bola kurang terasah.

Dari kesimpulan diatas dapat diambil sebuah pemikiran yaitu kemungkinan besar latihan *dribbling* bola dengan menggunakan model latihan tepukan *dribble* akan lebih baik dan efektif untuk melatih kemampuan kecepatan dan keterampilan seorang pemain dalam *dribbling* bola karena dalam latihan

tersebut menggunakan rintangan dan lawan bermain. Hal ini mempermudah atau menyesuaikan diri dalam tekan atau situasi yang sulit dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan kerangka berpikir diatas. Maka latihan *dribbling* bola dengan menggunakan model latihan tepukan *dribble* akan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan model latihan lingkarann *sprint*.

2.2 Hipotesis

Dalam suatu penelitian ilmiah hipotesis dimaksudkan untuk menjawab pernyataan berdasarkan teori yang ada. Menurut Hadi (2004:210) Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataanya. Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

2.2.1 Ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* terhadap hasil kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung tahun 2015.

2.2.2 Ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung tahun 2015.

2.2.3 Latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* lebih baik dari pada latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung tahun 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang dipergunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, (Arikunto, 2010:203). Metode penelitian merupakan syarat penting dalam suatu penelitian. Maka diharapkan dalam metodologi harus tepat dan mengarah pada tujuan yang diharapkan dan dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Metode penelitian sebagaimana dikenal sekarang memberi garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang ingin dicapai suatu karya ilmiah yang setinggi-tingginya.

Berbobot atau tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari sebuah metode penelitian tersebut. Metode penelitian yang baik digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen yaitu sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Arikunto, 2010:9)

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena dalam pelaksanaannya mencari data sebanyak-banyaknya. Arikunto (2010:27) mendefinisikan “ penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut

menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

3.1.2 Desain Penelitian

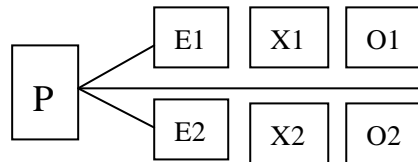
Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian : “Matched Subject Design, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau yang lebih telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau factor yang dieksperimenkan (Hadi, 2000:278)

Cara untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua group tersebut yaitu dengan cara *subject matching ordinary pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama.

Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan seimbang diundi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2, sehingga subjektifitas dari penelitian tidak akan masuk di dalamnya.

Lebih jelasnya berikut digambarkan desain yang digunakan dalam

penelitian ini :



Gambar 3.1

Desain penelitian

(Suharsimi Arikunto, 2006:86)

Keterangan :

P : *Pre test* kemampuan *dribbling* bola

E1 : Kelompok eksperimen 1

E2 : Kelompok eksperimen 2

X1 : Perlakuan 1 yaitu Latihan Tepukan *Dribble*

X2 : Perlakuan 2 yaitu Latihan Lingkaran *Sprint*

O1 : *Post test* kelompok eksperimen 1

O2 : *Post test* kelompok eksperimen 2

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:159) variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu :

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Dalam penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu : 1) Latihan tepukan

dribble, dan 2) Latihan Lingkaran *Sprint*.

3.2.2 Variabel terikat

Variabel terikat disebut juga variabel tergantung atau variabel akibat, yaitu variabel yang mempengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan kecepatan *dribbling*.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak didik SSB Barca Kabupaten Temanggung yang berjumlah 80 anak. keseluruhan populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kesamaan antara lain : 1) berjenis kelamin sama yaitu laki-laki, 2) sama-sama pemain yang sedang berlatih sepakbola di SSB Barca Kabupaten Temanggung.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Sebagai bagian dari populasi, kenyataan yang diperoleh dari sampel itu harus dapat menggambarkan dalam populasi, yaitu usia 12 tahun sebanyak 22 pemain.

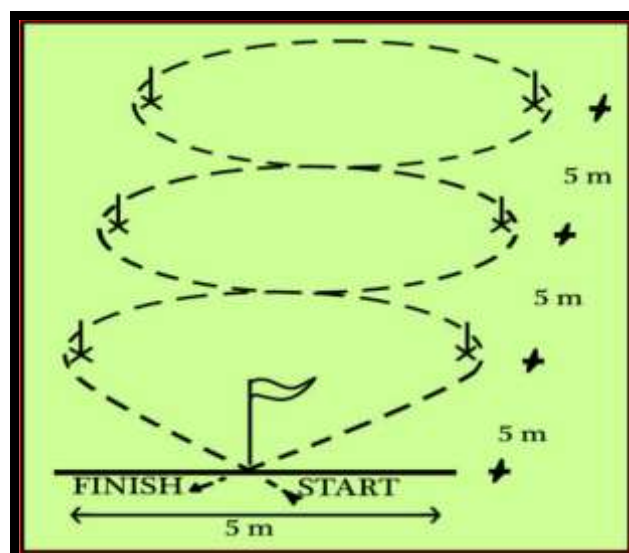
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik pengambilan sampel data penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampel artinya dalam pengambilan subjek bukan

berdasarkan atas strata, random atau daerah tetapi berdasarkan atas adanya tujuan tertentu. Tujuan yang dimaksud adalah mengambil sampel berdasarkan umur atlet. Pengambilan sampel dengan teknik bertujuan ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan penelitian sendiri sehingga dapat mewakili populasi (Arikunto, 2010:183). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB Barca Kabupaten Temanggung usia 12 tahun sebanyak 22 pemain.

3.4 Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2010:148). Instrumen penelitian digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini digunakan adalah instrumen tes dari Nurhasan (2001:161) tes tersebut memiliki *validitas* sebesar 0,92 dan *reabilitas* sebesar 0,99.



Gambar 3.2 gambar instrumen penelitian keterampilan *dribbling* bola
Sumber : Nurhasan (2001:161)

3.4.1 Pelaksanaan Tes :

1. pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba”ya” atau peluit di tiup, *testee* mulai *dribbling* bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
3. Salah arah dalam *dribbling* bola, harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan yang selain kaki dimana pemain melakukan kesalahan dan selama itu pula *stop watch* tetap berjalan.
4. *Dribbling* bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan .
5. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila *testee dribbling* bola tidak sesuai dengan arah panah, dan
6. *Testee* menggunakan anggota badan yang lain selain kaki pada saat *dribbling* bola.
7. *Testee* mendapat kesempatan 2 kali mencoba dan diambil waktu terbaik.

Cara menskor : waktu yang ditempuh oleh *testee* dari aba-aba “ya” atau dari bunyi peluit sampai ia melewati garis *finish*.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 *Pre test* atau tes awal

Pre tes atau tes awal dalam pelaksanaan penelitian ini adalah 22 anak SSB BARCA diberikan *pretest* terlebih dahulu dengan metode tes *dribbling* bola, kemudian setelah itu siswa dibagi menjadi 2 kelompok tiap kelompok terdiri dari 11 anak sesuai dengan hasil tes yang di dapatkan. Setelah itu antar kedua kelompok ini di pasangkan sesuai dengan nilai kemampuan *dribbling*. Untuk menentukan latihan yang akan diberikan pada masing-masing kelompok dilakukan dengan cara diundi menjadi kelompok A dan B, kelompok A mendapatkan latihan *dribble* menggunakan tepukan *dribble* dan kelompok B mendapatkan latihan lingkaran *sprint*.

3.5.2 *Treatment* atau perlakuan

Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 6 Minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan alokasi waktu 90 menit kemudian diambil pertemuan 1 dan ke 16 guna mengadakan *pre test* dan *post test*. Sajoto (1998:35) Namun para pelatih dewasa ini pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis, adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih.

Latihan yang diberikan dalam jangka waktu 6 minggu adalah latihan *dribble* dengan latihan tepukan *dribble* dan latihan dengan latihan lingkaran

sprint, yang meliputi latihan *dribbling* dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

3.5.3 *Post test* atau tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dilaksanakan test akhir yang pelaksanaannya sama dengan awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain, baik kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan atau *treatment*.

3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini dan usaha-usaha untuk menghindarinya adalah sebagai berikut :

3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan latihan dan tes selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pelatih untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

3.6.2 Faktor Penggunaan Alat

Dalam penelitian ini, baik dalam test maupun dalam pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan

penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

3.6.3 Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

3.6.4 Faktor Pemberian Latihan

Materi latihan mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan. Hal ini akan menimbulkan kebosanan pada sampel sehingga untuk menghindarinya perlu diberikan latihan dalam bentuk permainan sebagai pembangkit gairah (motivasi) dengan cara bermain sepakbola. Dengan cara tersebut dimaksudkan sampel dapat menghilangkan kejenuhannya dan peneliti mendapat hasil penelitian yang baik.

3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindarinya adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, diatas dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

Sehingga dapat mengurangi adanya hambatan dalam penelitian.

3.6.6 Faktor Petugas Pembantu Penelitian

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh karena itu untuk mengantisipasi petugasnya ialah pelatih, asisten pelatih, serta peneliti. Hal ini untuk menghindari kesalahan pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam analisis datanya. Sehingga data yang dimaksudkan dapat sesuai dengan data yang dihasilkan oleh atlet.

3.6.7 Faktor Cuaca

Penelitian ini dilakukan di luar gedung tepatnya di lapangan sepakbola sehingga cuaca kadang berpengaruh dalam penelitian.

3.7 Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Karena dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang diajukan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik. Yang dipakai untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah rumus *t-test* dengan langkah-langkah sebagai berikut :

3.7.1 Mempersiapkan tabel perhitungan statistik dan memasukkan data-data yang didapat dari tes akhir untuk dihitung. Berikut adalah bentuk tabel perhitungan statistik.

Tabel 3.1 Tebel perhitungan statistik

No	Pasangan Subyek	Xe ₁	Xe ₂	D (Xe ₁ -Xe ₂)	D (d-Md)	d ²
1						
2						
3						
4						
Dst						
N	Jumlah	$\sum e_1$	$\sum e_2$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

➤ Penjelasan pengisian kolom-kolom pada tabel diatas dijelaskan sebagai berikut:

Kolom 1: nomor urut pasangan

Kolom 2 : pasangan subyek yang dipasangkan

Kolom 3 : nilai hasil kelompok eksperimen 1

Kolom 4 : nilai hasil kelompok eksperimen 2

Kolom 5 : selisih angka dari masing-masing pasangan diberi tanda D, diperoleh dari selsih nilai antara E1-E2

Kolom 6 : *deviasi* dari perbedaan masing-masing pasangan yang diperoleh dari selisih D dengan MD (mean perbedaan)

Kolom 7 : *kuadrat* dari masing-masing *deviasi* perbedaan masing-masing pasangan.

- Kolom-kolom tersebut dijumlahkan ke arah bawah sehingga diperoleh data-data sebagai berikut :

Kolom 3 : jumlah nilai dari kelompok eksperimen 1

Kolom 4 : jumlah nilai dari kelompok eksperimen 2

Kolom 5 : jumlah nilai perbedaan dari masing-masing pasangan data

Kolom 7 : jumlah nilai *kuadrat* masing-masing *deviasi* perbedaan

Perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *t-test* dapat dimulai.

Ada pun rumus *t-test* tersebut dapat dinilai pada rumus dibawah ini :

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

Keterangan :

MD = mean beda dari pasangan data (mean X_e -mean X_k)

d^2 = jumlah *kuadrat* dari pasangandata

N = jumlah

Untuk dapat memasukkan data kedalam rumus *t-test* harus diketahui lebih dahulu dari mean perbedaan MX_2-MX_1 atau MB yang dapat dicari dengan rumus :

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

$d = D - MD$

keterangan:

$\sum D$ = jumlah perbedaan masing-masing *subjek*

N = jumlah pasangan data

D = *deviasi* dari pasangan data

Dan harus dibuktikan dengan :

$$D = \sum E1 - \sum E2$$

$$\sum D = 0$$

3.7.2 Selain menggunakan rumus statistik, perhitungan juga dilakukan dengan mengolah data menggunakan SPSS .

Teknik analisis yang digunakan yaitu *paired sample T Test*, *paired sample T Test* adalah pengukuran pada subyek yang sama (*desain within-subject*) terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Ukuran sebelum dan sesudah mengalami perlakuan tertentu diukur.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen berupa latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut terhadap hasil kemampuan kecepatan *dribbling* pada SSB Barca Kabupaten Temanggung

Sampel yang berjumlah 22 orang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok tepukan *dribbling* dan lingkaran *sprint*. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal kemampuan *dribbling* bola sampel sebelum diberikan latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*. Pemilihan kelompok sampel menggunakan metode pengelompokan sampel ABBA, penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Tahap selanjutnya sampel diberikan program latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* kemudian pada tahap akhir kegiatan latihan diadakan *post-test* untuk mengukur hasil akhir kemampuan kecepatan *dribbling* bola setelah diberi program latihan, setelah itu akan dilihat hasil kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB Barca Temanggung antara kelompok latihan tepukan *dribble* dan latihan lingkaran *sprint*.

Sebelum dilakukan latihan *dribbling* bola, terlebih dahulu dilakukan tes awal

(*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan awal sampel dalam *dribbling* bola dan untuk menentukan kondisi awal kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Pengukuran hasil tes kemampuan kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) latihan tepukan *dribble* dan latihan lingkaran *sprint* diperoleh hasil seperti tersaji pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

		Statistics			
		Pre_eksp erimen 1	Post_eksp erimen 1	Pre_Eksper imen 2	Post_Eksper imen 2
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0
Mean		22.7573	20.3618	22.7673	21.3300
Std. Deviation		3.92842	4.21815	4.21973	3.95943
Minimum		18.94	17.27	18.94	17.06
Maximum		31.31	28.78	32.66	30.19

Sumber :Hasil Penelitian 2015

Data hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh melalui hasil kemampuan kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung. Untuk memperjelas desain penelitian, berikut deskripsi data hasil penelitian.

4.1.1.1 Hasil *pre test* dan *post test* kelompok latihan tepukan *dribble* terhadap

kemampuan kecepatan *dribbling*.

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada kelompok latihan kemampuan kecepatan *dribbling* bola diberi latihan tepukan *dribble* memiliki nilai awal kemampuan kecepatan *dribbling* mencapai 18.94 detik nilai minimum dan 31.31 detik nilai maksimum, rata-rata yang diperoleh mencapai 22.75 detik dan standar deviasi sebesar 3.92842. Sedangkan kondisi setelah pemberian latihan tepukan *dribble* memperoleh hasil mencapai 17.27 detik nilai minimum sampai dengan 28.78 detik nilai maksimum, rata-rata 20.36 detik dan standar deviasi 4.21815.

4.1.1.2 Hasil *pre test* dan *post test* kelompok latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan kecepatan *dribbling*.

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada kelompok latihan kemampuan kecepatan *dribbling* bola diberi latihan lingkaran *sprint* memiliki nilai awal kemampuan kecepatan *dribbling* mencapai 18.94 detik nilai minimum dan 32.66 detik nilai maksimum, rata-rata yang diperoleh mencapai 22.76 detik dan standar deviasi sebesar 4.21973. Sedangkan kondisi setelah pemberian latihan lingkaran *sprint* memperoleh hasil mencapai 17.06 detik nilai minimum sampai dengan 30.19 detik nilai maksimum, rata-rata 20.36 detik dan standar deviasi 3.95943.

4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis

4.1.2.1 Uji normalitas data *pre test* kelompok latihan tepukan *dribble* dan kelompok latihan lingkaran *sprint*.

Uji normalitas dimaksudkan guna melihat apakah data yang diperoleh tersebut normal atau tidak normal. Kriteria untuk menguji kenormalan data yang diperoleh adalah, jika nilai sig > 0,05 atau 5% maka data yang di peroleh dinyatakan normal, dan jika sig < 0,05 atau 5% maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal. Uji normalitas tersebut menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Hasil perhitungan uji normalitas data *pre test* disajikan pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Hasil perhitungan Uji Normalitas Data *Pre Test*.

		Pre_eksperimen 1	Pre_Eksperimen 2
N		11	11
Normal Parameters ^a	Mean	22.7573	22.7673
	Std. Deviation	3.92842	4.21973
Most Extreme Differences	Absolute	.215	.220
	Positive	.215	.220
	Negative	-.166	-.182
Kolmogorov-Smirnov Z		.712	.731
Asymp. Sig. (2-tailed)		.690	.659

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan perhitungan untuk data *pre test* diperoleh nilai sig > 0.05 dengan demikian dapat dikatakan data pre test berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan

menggunakan statistik parametric.

4.1.2.2. Uji Homogenitas data *pre test* kelompok latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

Uji Homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh tersebut homogen atau tidak berbeda, kriteria yang digunakan untuk mengetahui kehomogenitas data yang diperoleh adalah jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa kedua varian adalah homogen. Hasil perhitungan uji homogenitas dua varians data *pre test* di sajikan pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Dua Varians Data *Pre Test*

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.022	1	20	.883

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil nilai sig = 0,883 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang homogen.

4.1.2.3 Uji Normalitas data post test kelompok latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

Uji normalitas dimaksudkan guna melihat apakah data yang diperoleh tersebut normal atau tidak normal. Kriteria untuk menguji kenormalan data yang

diperoleh adalah jika nilai sig > 0,05 atau 5% maka data yang diperoleh dinyatakan normal dan jika sig < 0,05 atau 5% maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal. Uji normalitas tersebut menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*.

Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Post Test akan disajikan dalam tabel 4.4 berikut ini :

		Post_Eksperimen 1	Post_Eksperimen 2
N		11	11
Normal Parameters ^a	Mean	20.3618	21.3300
	Std. Deviation	4.21815	3.95943
Most Extreme Differences	Absolute	.391	.297
	Positive	.391	.297
	Negative	-.232	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		1.296	.985
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070	.286

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan perhitungan untuk data *post test* diperoleh sig > 0,05 dengan demikian dapat dikatakan data *post test* berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametric

4.1.2.4 Uji Homogenitas data post test kelompok latihan tepukan *dribble* dan kelompok latihan lingkaran *sprint*.

Hasil perhitungan uji kesamaan dua varians data *post test* antara

kelompok latihan tepukan *dribble* dan kelompok latihan lingkaran *sprint* disajikan pada Tabel 4.5 berikut :

Test of Homogeneity of Variances

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.073	1	20	.789

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2015

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai sig = 0,789 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama.

4.1.3 Hasil Analisis Data

4.1.3.1 Uji perbedaan dua rata-rata data pre test antara tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata dua pihak data pre test disajikan pada Tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6 Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata dua pihak data *pre test*

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	.022	.883	-.006	20	.995	-.01000	1.73830	-3.63603	3.61603
Equal variances not assumed			-.006	19.899	.995	-.01000	1.73830	-3.63722	3.61722

Analisis data hasil Output :

Uji kesamaan dua rata-rata antara data pre test tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan hasil latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

H_1 : Terdapat perbedaan hasil latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

Kriteria penerimaan H_0

H_0 diterima apabila $(-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel})$

H_0 ditolak apabila $(t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel})$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig =0.995 dengan $t_{hitung} = -0.006 < 2,080$. Jadi H_0 diterima, Jadi tidak terdapat perbedaan hasil latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

4.1.3.2 Uji perbedaan dua rata-rata kelompok tepukan *dribble* antara data *pre test* dan data *post test*.

Uji perbedaan dua rata-rata kelas *dribble* menggunakan tepukan *dribble* antara data *pre test* dan data *post test* dilakukan untuk mengetahui apakah latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Barca Kabupaten Temanggung.

Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata kecepatan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* antara data pretest dan data post test dapat dilihat pada Tabel 4.7 berikut :

Tabel 4.7 hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata kelompok *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* data *pre test* dan data *post test*.

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_eksp - Post_eksp	2.39545	1.77245	.53441	1.20471	3.58620	4.482	10	.001

Sumber : Hasil penelitian tahun 2015

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata antara latihan tepukan *dribble* antara data *pre test* dan *post test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan hasil latihan tepukan *dribble* antara data *pre test* dan data *post test*.

H_1 : Terdapat perbedaan hasil latihan tepukan *dribble* antara data *pre test* dan data *post test*.

Kriteria penerimaan H_0

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyak pemain pada kelompok latihan tepukan *dribble* = 11 diperoleh $t_{tabel} = 2,228$

H_0 diterima apabila ($- t_{tabel} < t_{hitung} < t_{tabel}$)

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $t_{hitung} < -t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig =0,001 dengan $t_{hitung} = 4.482 > 2,228$. Jadi terdapat perbedaan hasil kemampuan *dribbling* bola pada latihan *dribble* menggunakan tepukan *dribble* antara data *pre test* dan data *post test* dimana hasil kemampuan kecepatan *dribbling* bola setelah diberikan latihan tepukan *dribble* lebih baik, dengan kata lain latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Barca Kabupaten Temanggung.

4.1.3.3 Uji Perbedaan dua rata – rata kelompok lingkaran *sprint* antara data *pre test* dan data *post test*.

Uji perbedaan dua rata – rata kelompok latihan lingkaran sprint antara data pre test dan data post tests dilakukan untuk mengetahui apakah latihan lingkaran *sprint* dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan *dribbling* bola atau tidak.

Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata – rata latihan lingkaran *sprint* antara data *pre test* dan data *post test* dapat dilihat pada Tabel 4.8 berikut

Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Dua Rata – Rata Kelompok Latihan Lingkaran *Sprint* Data *Pre Test* dan Data *Post Test* .

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_Eksperimen 2 - Post_Eksperimen 2	1.43727	1.14602	.34554	.66737	2.20718	4.160	10	.002	

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2015

Analisis data hasil *Output* :

Uji kesamaan dua rata – rata latihan lingkaran *sprint* antara data *pre test* dan data *post test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan hasil kemampuan kecepatan *dribbling* bola pada pemain dengan latihan lingkaran *sprint* antara data *pre test* dan data *post test*.

H_1 : Terdapat perbedaan hasil kemampuan kecepatan *dribbling* bola pada pemain dengan latihan lingkaran *sprint* antara data *pre test* dan *post test*.

Kriteria penerimaan H_0

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) =0,05. Banyaknya pemain pada latihan lingkaran *sprint* = 11 diperoleh $t_{tabel} = 2,228$

H_0 diterima apabila ($- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$)

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$)

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig = 0,002 dengan $t_{hitung} = 4,160 > t_{tabel} 2,228$. Jadi terdapat perbedaan hasil latihan lingkaran *sprint* antara data *pre test* dan data *post test* dimana hasil latihan pemain setelah diberi latihan lingkaran *sprint* lebih baik. Dengan kata lain latihan lingkaran *sprint* dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung.

4.1.3.4 Uji perbedaan dua rata – rata data *post test* antara kecepatan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata – rata dua pihak data post test di-

sajikan pada Tabel 4.9 berikut

Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Dua Rata – Rata Dua Pihak Dua Pihak Data *Post Test*

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	.073	.789	-.555	20	.585	-.96818	1.74434	-4.60681	2.67044
Equal variances not assumed			-.555	19.920	.585	-.96818	1.74434	-4.60774	2.67138

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2015

Analisis data hasil *output*:

Uji kesamaan dua rata – rata antara data post test antara dribble menggunakan latihan tepukan dribble dan lingkaran *sprint* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan hasil latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

H_1 : Terdapat perbedaan hasil latihan *dribble* menggunakan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*.

Kriteria penerimaan H_0

H_0 diterima apabila $(- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel})$

H_0 ditolak apabila $(t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel})$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig = 0.585 dengan $t_{hitung} = -0.555 < 2.080$. jadi H_0 diterima, jadi tidak terdapat perbedaan hasil latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*. Dengan kata lain pemain yang diberikan latihan tepukan *dribble* dan pemain yang diberikan lingkaran *sprint* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya.

4.1.4 Peningkatan Hasil Kemampuan *Dribbling*

Analisis Peningkatan hasil latihan dilakukan untuk mengetahui seberapa besar latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* dapat meningkatkan waktu hasil kemampuan kecepatan *dribbling*, untuk mengetahui peningkatan hasil dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut

Hasil perhitungan nilai rata – rata dari hasil *pre test* dan *post test* dari latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* diwujudkan peningkatannya dalam bentuk presentase.

Tabel 4.10 Hasil peningkatan waktu tempuh kemampuan kecepatan *dribbling*.

No	Kelas	Nilai Rata-rata (Mean)		Peningkatan Pre test – post tets	% peningkatan Pre test – post tets
		Pre test	Post test		
1	Eksperimen 1	22.75	20,36	2.39	10.50 %
2	Eksperimen 2	22.76	21.33	1.43	6.28 %

Sumber : Hasil Penelitian 2015

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh data dengan keterangan % peningkatan waktu tempuh dari latihan tepukan *dribble* sebesar 10,50% sedangkan untuk peningkatan waktu latihan lingkaran *sprint* adalah sebesar 6,28% . Dapat dilihat bahwa model latihan tepukan *dribble* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan waktu tempuh kemampuan kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Temanggung Kabupaten Temanggung daripada latihan menggunakan model latihan lingkaran *sprint*.

4.2 PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan kecepatan *dribbling* bola setelah mendapat perlakuan latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*. Rata – rata kecepatan waktu yang ditempuh sebelum diberikan perlakuan relatif sama yaitu kelompok eksperimen 1 selama 22,75 detik dan kelompok eksperimen 2 selama 22,76 detik. Setelah diberikan perlakuan selama 15 pertemuan terjadi perubahan waktu tempuh. Hal ini ditunjukkan dari hasil post test dengan waktu tempuh kelompok eksperimen 1 selama 20,36 detik dan kelompok eksperimen 2 selama 21,33 detik.

4.2.1 Adanya pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap hasil kemampuan kecepatan *dribbling*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* terhadap hasil kecepatan *dribbling*

kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung. *Dribbling* bola merupakan salah satu bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola yang didalamnya terdapat unsur-unsur kemampuan, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan.

Dribble menggunakan latihan tepukan *dribble* memiliki gerakan dasar yang sama dengan gerakan teknik dasar melakukan kemampuan *dribbling* bola, sehingga mempengaruhi penurunan waktu tempuh melakukan *dribbling* bola yang lebih baik. Pada latihan *dribble* menggunakan latihan tepukan *dribble* konsentrasi pemain menjadi lebih tinggi karena adanya tantangan yang harus di kuasai karena ada lawan saat latihan, lebih *agresif*, hal ini menuntut berhati hati dalam menguasai bola, motivasi pemain menjadi semakin kuat untuk melakukan *dribbling* karena adanya tantangan dari lawan latihan. Modifikasi latihan ini diarahkan agar aktivitas latihan sesuai dengan tingkat perkembangan pemain serta dapat membantu mendorong perubahan pemain menjadi lebih baik, maka secara teknis latihan tepukan *dribble* menggunakan model latihan tepukan *dribble* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.

4.2.2 Adanya pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kemampuan kecepatan *dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan kemampuan *dribbling* kelompok usia 12

tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung, setelah mendapatkan perlakuan, hal ini dikarenakan latihan lingkaran *sprint* memiliki unsur gerak yang lebih mudah, faktor kesulitan lebih sedikit, tidak ada gangguan dari lawan pada saat melakukan.

Pada latihan lingkaran *sprint* memudahkan dalam menjaga keseimbangan dan mengontrol bola. Maka secara teknis latihan lingkaran *sprint* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.

4.2.3 Latihan dribble menggunakan tepukan *dribble* lebih baik dibandingkan latihan lingkaran *sprint* dalam meningkatkan hasil kecepatan *dribbling*.

Sesuai hasil penelitian, terbukti bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* kelompok usia 12 tahun SSB Barca Kabupaten Temanggung, sebab kedua jenis latihan tersebut sama-sama melatih teknik dasar *dribbling* bola, kemampuan gerak yang cepat dan kemampuan merubah arah serta kontrol bola yang baik. Latihan lingkaran *sprint* juga memerlukan kontrol yang baik akan tetapi terlau mudah karena latihannya begitu-begitu saja tanpa adanya pemain lain yang mengganguanya.

Dengan demikian latihan tepukan *dribble* lebih efektif dalam mengoptimalkan keterampilan *dribbling*, dengan optimalnya keterampilan *dribbling* bola, maka hasil kecepatan *dribbling* bola pemain tersebut juga akan optimal. Jadi latihan tepukan *dribble* hasilnya lebih baik daripada latihan lingkaran *sprint* dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*.

4.3 Kelemahan Penelitian

Walaupun berbagai antisipasi sudah dilaksanakan dalam menjaga kemurnian hasil penelitian, namun dengan adanya berbagai keterbatasan maka ada beberapa faktor yang sulit dikendalikan. Dengan adanya keterbatasan tersebut maka penelitian ini memiliki kelemahan-kelemahan sebagai berikut :

4.3.1 Umur sampel yang digunakan dalam penelitian ini tergolong belum matang dalam pertumbuhannya, pemain yang usianya belum matang dalam perolehan hasilnya kurang signifikan dibanding pada pemain yang sudah matang pertumbuhannya atau dalam usia 17 tahun keatas. Keseriusan dalam latihan juga dapat mempengaruhi dalam pencapaian hasil dikarenakan sampel masih usia anak-anak.

4.3.2 Kontrol terhadap variabel-variabel lain seperti kondisi fisik dan psikis diperhitungkan, sehingga hasil penelitian bisa saja dipengaruhi oleh variabel-variabel tersebut

4.3.3 Mengingat penelitian ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama sehingga membutuhkan daya tahan atau kesegaran fisik yang baik

4.3.4 Kehadiran sampel dan keseriusan dalam latihan. Namun hal tersebut dapat diatasi oleh peneliti dengan adanya koordinasi yang baik antara pelatih, sampel dan peneliti dalam memberikan pengertian dan motivasi pada anak didik supaya bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka sebagai simpulan dalam penelitian ini adalah:

- 5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan latihan tepukan *dribble* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Barca Kabupaten Temanggung usia 12 tahun.
- 5.1.2 Ada pengaruh yang signifikan latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Barca Kabupaten Temanggung usia 12 tahun.
- 5.1.3 Latihan tepukan *dribble* memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan lingkaran *sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Barca Kabupaten Temanggung usia 12 tahun. Terbukti dari rata-rata waktu *dribbling* bola sebelum diberikan perlakuan sama yaitu kelompok eksperimen 1 selama 22.75 detik dan kelompok eksperimen 2 selama 22.76 detik. Setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan waktu tempuhnya. Hal ini ditunjukkan dari rata-rata hasil test akhir dengan waktu tempuh kelompok eksperimen 1 selama 20.36 detik dan kelompok eksperimenn 2 selama 21.33 detik

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* bola, dapat memberikan dua model latihan yaitu latihan tepukan *dribble* dan latihan lingkaran *sprint* karena kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* pemain
- 5.2.2 Bagi pelatih sebaiknya memberikan latihan *dribble* menggunakan model latihan tepukan *dribble* dalam porsi yang lebih banyak, karena latihan tersebut lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan *dribbling* dan latihan lingkaran *sprint* sebagai latihan variasi.
- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Agus salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- A. Sarumpat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola (terjemahan)*. Bandung: Pakar Raya.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Buku Panduan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES
- Luxbacher, Josep A. 1997. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta wibawa dari soccer practice Games), Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Sajoto, 1998:17. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta :Depdikbud.
- _ _ _ . 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang:Dahara Prize
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: direktorat jendral olahraga
- Sri Haryono. 2008. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Sang Pencipta

Sucipto, dkk. 1999/2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan.*

Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

— — —, dkk. (2000). *Sepakbola.* Jakarta: Depdiknas.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian.* Yogyakarta: Rineka Cipta

— — — 2010. *Prosedur Penelitian.* Yogyakarta: Rineka Cipta

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola.* Solo: Tiga Serangkai


Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas

Psikologi UGM.

Timo Scheunemann. 2008. *Dasar-Dasar Sepakbola Modern.* Malang: Dioma.

Tri Septa Agung Pamungkas. 2008. *Kamus Pintar Sepakbola.* Malang: Dioma

Lampiran 1



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 363/FIK/2015
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk mempercepat mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES.
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES.

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Tanggal 4 Maret 2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Kriswanto, M.Pd.
NIP : 196106301987031003
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Kumpul Stamet Budiyo, S.Pd, M.Kes.
NIP : 197109091998021001
Pangkat/Golongan : III/A
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II


Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : HAFIDZ NURWIN PRIYANTONO
NIM : 6301411106
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga
Topik : Teknik Dasar Dalam Sepak Bola


KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
TANGGAL : 9 Maret 2015

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



Prumono, M.Si
NIP. 195910191985031001


6301411106
Fm-03-ARD-04Rev. 30

Lampiran 2

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net	
	Nomor Lamp. Hal	: 4888/UN 371.6/LT/2015 : : Ijin Penelitian
Kepada Yth. Ketua Klub SSB Barca Kabupaten Temanggung di Kabupaten Temanggung		
Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:		
Nama NIM Program Studi Topik	: HAFIDZ NURWIN PRIYANTONO : 6301411106 : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 : Teknik Dasar Dalam Sepak Bola	
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
		Semarang, 13 Mei 2015 Dekan Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195510191985031001

Lampiran 3

SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TEMANGGUNG
“BARCA”
Bhumiphala ARena Cipta Atlit

Sekretariat : Jl. Jendral Sudirman 127 Temanggung (KING SOCCER)
Telp / Fax : 081328124106 / (0293) 4900027

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua sekolah sepak bola (SSB) Barca Temanggung :


Nama : Hafidz Nurwin Priyantono
Nim : 6301411106
Jurusan : PKLO
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah mengadakan penelitian di SSB Barca Temanggung dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* DAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLING* KELOMPOK USIA 12 TAHUN SSB BARCA TEMANGGUNG”**

Demikian surat ini kami buat agar dapat digunakan seperlunya.

Dikeluarkan : di Temanggung
Pada tanggal : 9 Juli 2015

Ketua SSB Barca Temanggung

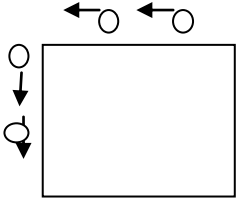
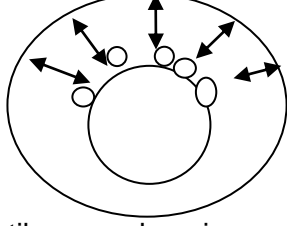

Bambang Eko Prayantoro, S.S
NIP. 196711232007011004

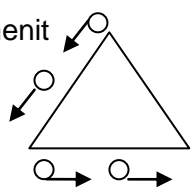

Lampiran 4

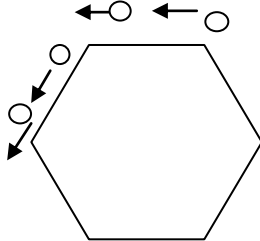
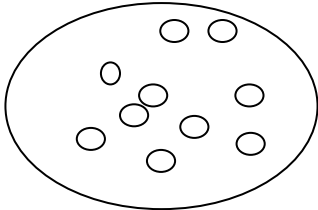
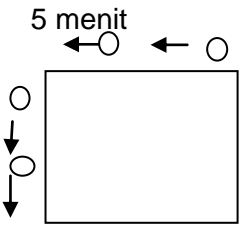
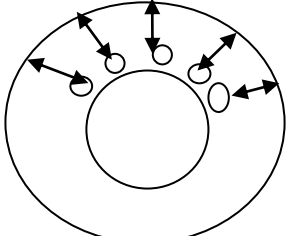
PROGRAM LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* DAN LINGKARAN *SPRINT*
 TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* PADA SSB BARCA U12
 KABUPATEN TEMANGGUNG

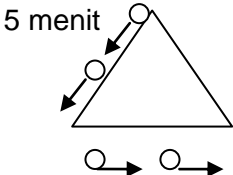

Kelompok Eksperimen 1 : Latihan tepukan *dribble*

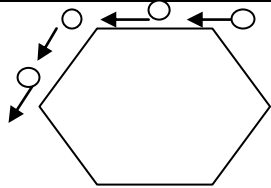
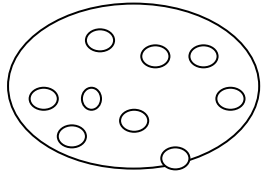
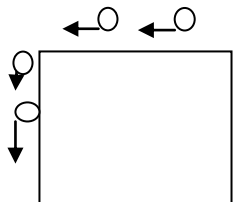
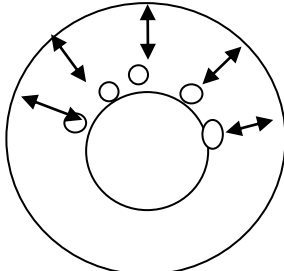
Kelompok Eksperimen 2 : Latihan lingkaran *sprint*

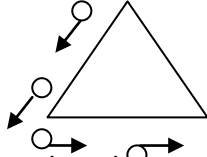

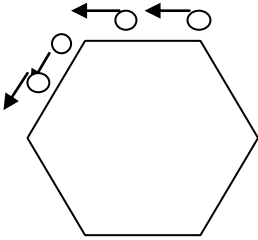
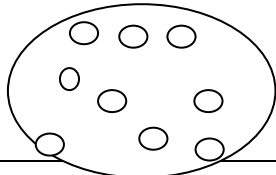
N O	WAKTU	KELOMPOK EKSPERIMEN 1	KELOMPOK EKSPERIMEN 2
1	Minggu Ke 1 Pertemuan I	TES AWAL	TES AWAL
2	Pertemuan II	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - tepukan <i>dribble</i> berbentuk persegi (4 menit x 3 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint</i> (4 menit x 3 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi

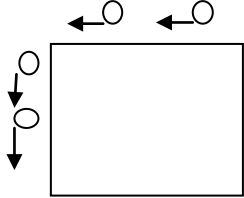
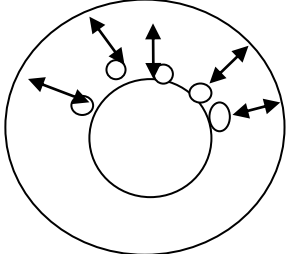
		<ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi 	
3	Pertemuan III	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan <i>Dribble</i> berbentuk segitiga (4 menit x 3 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi 	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble bebas di lingkaran tanpa bersentuhan (4 menit x 3 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi
4	Minggu Ke 2 Pertemuan IV	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan <i>dribble</i> berbentuk hexagon (4 menit x 3 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint, dribble</i> bebas di dalam lingkaran ketika mendengar peluit <i>dribble sprint</i> ke tepi lingkaran .

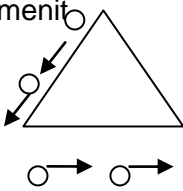

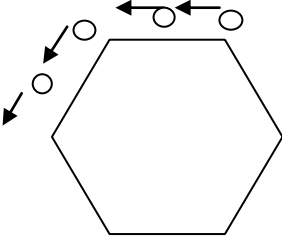
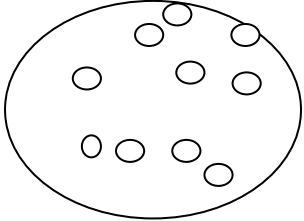
		<p>5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi 	<p>(4 menit x 3 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi
5	Pertemuan V	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - tepukan <i>dribble</i> berbentuk persegi (4 menit x 4 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit <p>5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint</i> (4 menit x 4 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>

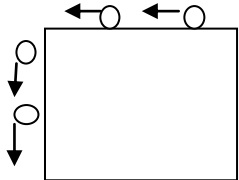
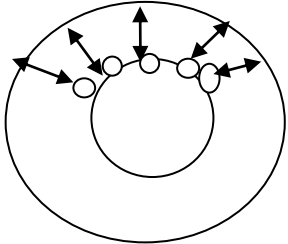
6	<p>Pertemuan VI</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan <i>Dribble</i> berbentuk segitiga (4 menit x 4 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble bebas di lingkaran tanpa bersentuhan (4 menit x 4 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>
7	<p>Minggu ke 3</p> <p>Pertemuan VII</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan dribble berbentuk hexagon (4 menit x 4 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit 	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint, dribble bebas di dalam lingkaran ketika</i> mendengar peluit <i>dribble sprint</i> ke tepi lingkaran . (4 menit x 4 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit

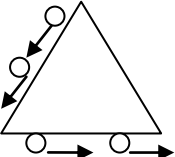

		 <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>	 <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>
8	Pertemuan VIII	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>- tepukan <i>dribble</i> berbentuk persegi (4 menit x 5 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>- Lingkaran <i>sprint</i> (4 menit x 5 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>
9	Pertemuan IX	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p>

		<p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan <i>Dribble</i> berbentuk segitiga (4 menit x 5 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>	<p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble bebas di lingkaran tanpa bersentuhan (4 menit x 5 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>
10	Minggu ke 4 Pertemuan X	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan dribble berbentuk hexagon (4 menit x 6 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit 	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint, dribble bebas di dalam lingkaran ketika</i> mendengar peluit <i>dribble sprint</i> ke tepi lingkaran . (4 menit x 6 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit 

		<p>e. Latihan pendamping</p> <p>f. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>	<p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>
1 1	Pertemuan XI	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>- tepukan <i>dribble</i> berbentuk persegi (4 menit x 6 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>- Lingkaran <i>sprint</i> (4 menit x 6 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>
1 2	Pertemuan XII	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>- Tepukan <i>Dribble</i> berbentuk segitiga (4 menit x 6 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <p>- Pemanasan</p> <p>b. Latihan inti</p> <p>- Dribble bebas di lingkaran tanpa bersentuhan (4 menit x 6 seri x 2 set)</p>

		<p>menit, rest antar set</p> <p>5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>	<p>rest antar seri 1 menit, rest antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>
1 3	Minggu ke 5 Pertemuan XIII	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan dribble berbentuk hexagon (4 menit x 6 seri x 2 set) rest antar seri 1 menit, rest antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <p>- Cooling down</p> <p>Evaluasi</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint, dribble bebas di dalam lingkaran ketika mendengar peluit dribble sprint</i> ke tepi lingkaran . <p>(4 menit x 6 seri x 2 set) rest antar seri 1 menit, rest antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping</p>

			<p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>
1 4	Pertemuan XIV	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - tepukan <i>dribble</i> berbentuk persegi (4 menit x 7 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down <p>Evaluasi</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lingkaran <i>sprint</i> (4 menit x 7 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 5 menit  <p>c. Latihan pendamping</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi
1 5	Pertemuan XV	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tepukan <i>Dribble</i> berbentuk segitiga (4 menit x 7 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit, <i>rest</i> antar set 	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan <p>b. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble bebas di lingkaran tanpa bersentuhan (4 menit x 7 seri x 2 set) <i>rest</i> antar seri 1 menit,

		<p>5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping d. Penutup - Cooling down Evaluasi</p>	<p>rest antar set 5 menit</p>  <p>c. Latihan pendamping d. Penutup - Cooling down Evaluasi</p>
1 6	Pertemuan XVI	TES AKHIR	TES AKHIR

Lampiran 5

Daftar nama sampel dan usia pemain SSB Barca Temanggung

No	Nama	Tempat, Tanggal lahir
1	Faisal Dimas Saputra	Temanggung, 20 November 2002
2	Fidelis Davin D	Temanggung, 24 April 2003
3	M. Rafi Zaen	Temanggung, 27 April 2003
4	Ardia Enggar P	Temanggung, 30 Maret 2003
5	Arya yudha	Temanggung, 21 Mei 2003
6	Iqbal M. Nugroho	Temanggung, 17 Januari 2003
7	Aldric Radinka A	Temanggung, 9 Juli 2003
8	Nova Alif M	Temanggung, 1 November 2002
9	M. Dwi Sandi	Temanggung, 1 Oktober 2002
10	Reihan Afrigh S	Temanggung, 19 Juli 2003
11	Bima Eka Satria	Temanggung, 10 Januari 2003
12	M. Zidni Rifqy	Temanggung, 13 Maret 2003
13	Muh. Arsel Dimas	Temanggung, 23 Februari 2003
14	M. Dafa setya Putra	Temanggung, 22 November 2002
15	Fauzi Nurfuad	Temanggung, 20 Oktober 2002
16	M. Mizanul Ahkam	Temanggung, 26 Oktober 2002
17	M. Amnan Najakh	Temanggung, 24 Juni 2003
18	Pandu Galih Utomo	Klaten, 2 Februari 2003
19	Arka Bagus Pangestu	Banjarnegara, 15 Agustus 2003
20	Yunizar Tiar W	Temanggung, 3 Juni 2003
21	Billal Maulana Niko R	Temanggung, 24 Oktober 2002
22	Galang Satrio P	Temanggung, 28 Februari 2003

Lampiran 6

**DATA HASIL TES AWAL (*PRE-TEST*) KEMAMPUAN KECEPATAN *DRIBBLING*
BOLA PADA PEMAIN SSB BARCA KABUPATEN TEMANGGUNG**

No	Nama	Kode test	Percobaan		Terbaik
			1	2	
1	FaisalL Dimas S	T-01	21,66	20,56	20,56
2	Fidelis Davin D	T-02	20,89	22,50	20,89
3	M. Rafi Zaen	T-03	22,68	18,98	18,98
4	Ardia Enggar P	T-04	20,00	22,34	20,00
5	Arya Yudha	T-05	23,12	22,88	22,88
6	Iqbal M. Nugroho	T-06	33,08	31,31	31,31
7	Aldric Radinka A	T-07	22,84	24,73	22,84
8	Nova Alif M	T-08	23,37	20,59	20,59
9	M. Dwi Sandi	T-09	21,75	19,59	19,59
10	Reihan Afrigh S	T-10	19,84	18,94	18,94
11	Bima Eka Satria	T-11	22,22	20,28	20,28
12	M. Zidni Rifqy	T-12	21,33	22,03	21,33
13	Muh. Arsel Dimas	T-13	21,72	20,62	20,62
14	M.Dafa Setya Putra	T-14	28,01	29,72	28,01
15	Fauzi Nurfuad	T-15	24,09	22,06	22,06
16	M. Mizanul Ahkam	T-16	33,45	32,66	32,66
17	M.Amnan Najakh	T-17	23,65	22,06	22,06
18	Pandu Galih Utomo	T-18	20,27	18,94	18,94
19	Arka Bagus P	T-19	25,76	24,49	24,49
20	Yunizar Tiar W	T-20	20,48	21,53	20,48
21	Billal M. Niko R	T-21	25,88	24,68	24,68
22	Galang Satria P	T-22	28,58	29,78	28,58

Lampiran 7

DATA HASIL TES AWAL (*PRE-TEST*) KEMAMPUAN KECEPATAN *DRIBBLING*
BOLA SETELAH DIRANGKING DAN PEMBERIAN KODE *TEST*

No	Nama	Kode tes dan rumus ABBA		Terbaik
1	REIHAN	T-10	A	18,94
2	PANDU	T-18	B	18,94
3	RAFI	T-03	B	18,98
4	SANDI	T-09	A	19,59
5	ENGGAR	T-04	A	20,00
6	BIMA	T-11	B	20,28
7	TIAR	T-20	B	20,48
8	FAISAL	T-01	A	20,56
9	NOVA	T-08	A	20,59
10	DIMAS	T-13	B	20,62
11	DAVIN	T-02	B	20,89
12	ZIDNI	T-12	A	21,33
13	FAUZI	T-15	A	22,06
14	NAJAH	T-17	B	22,06
15	ADIN	T-07	B	22,84
16	ARYA	T-05	A	22,88
17	ARKA	T-19	A	24,49
18	NIKO	T-21	B	24,68
19	DAFFA	T-14	B	28,01
20	GALANG	T-22	A	28,58
21	NUGROHO	T-06	A	31,31
22	AHKAM	T-16	B	32,66

Lampiran 8

DAFTAR RANGKING *PRE TEST* KEMAMPUAN KECEPATAN
DRIBBLING BOLA UNTUK DIMATCHINGKAN

No	Nama	Kode tes dan rumus pasangan		HASIL Terbaik	Dipasang kan	Pasangan nilai	Rumus pasangan
1	REIHAN	T-10	A	18,94	A-B	18,94-18,94	T10—T18
2	PANDU	T-18	B	18,94			
3	RAFI	T-03	B	18,98	A-B	19,59-18,98	T09—T03
4	SANDI	T-09	A	19,59			
5	ENGGAR	T-04	A	20,00	A-B	20,00-20,28	T04—T11
6	BIMA	T-11	B	20,28			
7	TIAR	T-20	B	20,48	A-B	20,56-20,48	T01—T20
8	FAISAL	T-01	A	20,56			
9	NOVA	T-08	A	20,59	A-B	20,59-20,62	T08—T13
10	DIMAS	T-13	B	20,62			
11	DAVIN	T-02	B	20,89	A-B	21,33-20,89	T12—T02
12	ZIDNI	T-12	A	21,33			
13	FAUZI	T-15	A	22,06	A-B	22,06-22,06	T15—T17
14	NAJAH	T-17	B	22,06			
15	ADIN	T-07	B	22,84	A-B	22,88-22,84	T05—T07
16	ARYA	T-05	A	22,88			
17	ARKA	T-19	A	24,49	A-B	24,49-24,68	T19—T21
18	NIKO	T-21	B	24,68			
19	DAFFA	T-14	B	28,01	A-B	28,58-28,01	T22—T14
20	GALANG	T-22	A	28,58			
21	NUGROHO	T-06	A	31,31	A-B	31,31-32,66	T06—T16
22	AHKAM	T-16	B	32,66			

Lampiran 9

**DAFTAR RANGKING PRE TEST KEMAMPUAN KECEPATAN *DRIBBLING*
BOLA KELOMPOK EKSPERIMEN 1 dan EKSPERIMEN 2**

N o	Kode test	Kelompok eksperimen 1	Hasil tercepat eksperimen 1	N o	Kode test	Kelompok eksperimen 2	Hasil tercepat eksperimen 2
1	T-10	reihan	18,94	1	T-18	pandu	18,94
2	T-9	sandi	19,59	2	T-3	rafi	18,98
3	T-4	enggar	20,00	3	T-11	bima	20,28
4	T-1	faisal	20,56	4	T-20	tiar	20,48
5	T-8	nova	20,59	5	T-13	dimas	20,62
6	T-12	zidni	21,33	6	T-2	davin	20,89
7	T-15	fauzi	22,06	7	T-17	najah	22,06
8	T-5	arya	22,88	8	T-7	adin	22,84
9	T-19	arka	24,49	9	T-21	niko	24,68
10	T-22	galang	28,58	10	T-14	dafa	28,01
11	T-6	nugroho	31,31	11	T-16	ahkam	32,66

Lampiran 10

**DAFTAR HASIL TES AKHIR (POST TEST) KEMAMPUAN KECEPATAN
DRIBBLING BOLA KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN KELOMPOK
EKSPERIMEN 2**

No	Kode test	Nama	Percobaan post test		Post test terbaik	Kelompok eksperimen
			1	2		
1	T-10	Reihan	18,32	19,80	18,32	1
2	T-9	Sandi	20,25	18,06	18,06	1
3	T-4	enggar	20,05	17,40	17,40	1
4	T-1	Faisal	20,34	19,59	19,59	1
5	T-8	Nova	18,44	20,67	18,44	1
6	T-12	Zidni	19,47	19,88	19,47	1
7	T-15	Fauzi	19,65	17,27	17,27	1
8	T-5	Arya	19,07	20,65	19,07	1
9	T-19	Arka	19,23	18,84	18,84	1
10	T-22	Galang	29,64	28,78	28,78	1
11	T-6	Nugroho	28,74	29,44	28,74	1
12	T-18	Pandu	17,43	19,06	17,43	2
13	T-3	Rafi	17,06	18,82	17,06	2
14	T-11	Bima	20,24	22,06	20,24	2
15	T-20	Tiar	19,80	21,67	19,80	2
16	T-13	Dimas	21,25	19,52	19,52	2
17	T-2	Davin	20,66	22,76	20,66	2
18	T-17	Najah	21,24	20,28	20,28	2
19	T-7	Adin	21,54	23,34	21,54	2
20	T-21	Niko	20,59	21,66	20,59	2
21	T-14	Dafa	27,32	29,55	27,32	2
22	T-16	ahkam	32,34	30,19	30,19	2

Lampiran 11

TABEL IV
TABEL NILAI-NILAI

Tarf Signifikansi

d.b.	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	1,553	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	0,711	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



Sampel Penelitian

*Testee dan Dosen saat pengambilan post test*

Lampiran 13

Tes awal (*pre test*)Tes awal (*pre test*)

Lampiran 14



Pelaksanaan pemanasan

Pelaksanaan treatment tepukan *dribble*

Lampiran 15

Pelaksanaan treatment lingkaran *sprint*Pelaksanaan treatment latihan tepukan *dribble* dan lingkaran *sprint*

Lampiran 16

Pelaksanaan *treatment* tepukan *dribble*Perlakuan *treatment* lingkaran *sprint*

Lampiran 17

Tes akhir (*post test*)Tes akhir (*post test*)

Lampiran 18



Perlengkapan alat *treatment* dan tes